

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Work Life Balance*

a. Pengertian *Work Life Balance*

Work Life Balance merupakan situasi dimana tuntutan dari pekerjaan dan kehidupan pribadi berada dalam keseimbangan yang memungkinkan seseorang untuk mengatur waktu, tenaga, dan fokus terhadap peran yang mereka jalankan. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, namun juga mencakup keseimbangan dalam keterlibatan dan kepuasan seseorang terhadap peran pekerjaan maupun kehidupan pribadinya (Saputra & Masdupi, 2025). Dengan adanya keseimbangan ini, seseorang dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan, menjalankan aktivitas secara teratur, menjaga waktu istirahat yang cukup, serta tetap terlibat dalam hubungan sosial dan kegiatan pribadi secara seimbang.

Menurut Greenhaus et al, (dalam Ibrahim, 2024) *work life balance* merupakan komposisi yang seimbang antara keterlibatan individu dalam peran pekerjaan dan non-pekerjaan, sehingga memungkinkan terpenuhinya tanggung jawab di kedua domain tersebut. Sementara itu, Frame & Hartog (dalam Mahardika et al, 2022) menyatakan bahwa *work life balance* tercapai Ketika

individu mampu mengelola waktu secara fleksibel antara pekerjaan dan aktivitas di luar pekerjaan, seperti keluarga, Pendidikan, dan hobi. Selain itu, Delecta (2011) juga menjelaskan bahwa *work life balance* merupakan kemampuan individu dalam memenuhi komitmen kerja dan kehidupan non-kerja secara seimbang.

Lockwood (dalam Panjaitan et al. (2023) menambahkan bahwa *work life balance* adalah suatu keadaan seimbang pada dua tuntutan di mana pekerjaan dan kehidupan seorang individu adalah sama; dalam pandangan karyawan, hal ini merupakan pilihan dalam mengelola kewajiban kerja dan pribadi, sedangkan dalam pandangan perusahaan merupakan tantangan untuk menciptakan budaya yang mendukung agar karyawan dapat fokus pada pekerjaan mereka.

Hendra & Artha (2023) dalam kajian literaturnya menyimpulkan bahwa *work life balance* adalah kemampuan seseorang untuk memenuhi semua tanggung jawabnya di tempat kerja dan di rumah tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mentalnya, serta kemampuan untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga. Pandangan ini sejalan dengan Nawarcono & Setiono (2021) yang mengacu pada Fisher (2010), bahwa *work life balance* mencakup empat dimensi utama, yaitu: (a) *Work Interference With Personal Life (WIPL)*, yakni sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan

pribadi individu; (b) *Personal Life Interference With Work (PLIW)*, yakni sejauh mana kehidupan pribadi mengganggu kehidupan pekerjaan; (c) *Personal Life Enhancement Of Work (PLEW)*, yakni sejauh mana kehidupan pribadi meningkatkan performa individu dalam pekerjaan; serta (d) *Work Enhancement Of Personal Life (WEPL)*, yakni sejauh mana pekerjaan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work life balance* merupakan kemampuan individu dalam menciptakan keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan melalui pengelolaan waktu, keterlibatan, serta komitmen secara proporsional. Keseimbangan ini memungkinkan individu untuk memenuhi tanggung jawab di kedua aspek kehidupan tanpa mengalami konflik yang berarti. Dengan adanya *work life balance* yang baik, individu dapat menjalankan aktivitasnya secara lebih efektif, menjaga kesejahteraan psikologis, serta mencapai kepuasan dalam kehidupan secara keseluruhan.

b. Ciri-ciri *Work Life Balance*

Ciri-ciri *work life balance* dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi secara tanpa saling mengganggu. Kondisi ini menunjukkan bahwa seseorang tidak hanya mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab pekerjaan dengan baik, tetapi juga

kebutuhan pribadi, keluarga, serta aktivitas sosial. Menurut McDonal (dalam Rondonuwu et al, 2018) ciri-ciri *work life balance* terdiri dari 3 aspek utama yaitu:

1) Keseimbangan waktu (*time balance*)

Keseimbangan waktu merupakan kondisi ketika individu mampu membagi dan mengalokasikan waktunya secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Individu yang memiliki *work life balance* dapat mengatur waktu kerja, waktu istirahat, waktu bersama keluarga, serta waktu untuk kegiatan pribadi dan sosial secara seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan tidak menghabiskan seluruh waktu yang dimiliki, sehingga individu tetap mempunyai kesempatan untuk beristirahat, berinteraksi dengan keluarga, dan menjalankan aktivitas lain di luar pekerjaan. Sebaliknya, urusan pribadi juga tidak sampai mengganggu tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikan

2) Keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*)

Keseimbangan keterlibatan menunjukkan bahwa individu mampu terlibat secara seimbang dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Individu tidak hanya hadir secara fisik dalam menjalankan perannya, tetapi juga mampu memberikan perhatian, energi, komitmen, dan keterlibatan emosional yang

cukup pada setiap aspek kehidupan yang dijalani. Dalam pekerjaan, individu mampu fokus, bertanggung jawab, dan menunjukkan komitmen terhadap tugas yang dikerjakan. Sementara dalam kehidupan pribadi, individu juga mampu hadir secara utuh dalam keluarga, hubungan sosial, maupun kegiatan pribadi tanpa terus-menerus terbebani oleh pikiran tentang pekerjaan. Dengan demikian, individu dapat menjalankan kedua peran tersebut secara optimal tanpa merasa berat sebelah pada salah satu aspek

3) Keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*)

Keseimbangan kepuasan merupakan kondisi ketika individu merasakan tingkat kepuasan yang relatif seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Individu merasa puas dengan pekerjaannya karena mampu menyelesaikan tugas dengan baik, memperoleh hasil yang sesuai, dan merasakan kenyamanan dalam bekerja. Di sisi lain, individu juga merasakan kepuasan dalam kehidupan pribadinya, seperti memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, dapat menikmati waktu luang, serta memiliki kesempatan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan sosial. Kepuasan ini menunjukkan bahwa individu tidak merasa tertekan atau dirugikan oleh salah satu peran yang dijalani, melainkan

mampu merasakan manfaat dan kenyamanan dari kedua aspek kehidupan tersebut secara bersamaan.

Sedangkan menurut Menurut Anwar et al. (2023), *work-life balance* terbagi menjadi tiga aspek, yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Dari ketiga indikator tersebut, perusahaan maupun individu dapat bertanggung jawab untuk dapat fokus dalam menerapkan ketiga indikator ini.

1) Keseimbangan Waktu

Keseimbangan waktu dalam *work-life balance* yaitu kemampuan untuk membagi waktu secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Seseorang yang mampu mengatur jam kerjanya dengan baik akan memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang optimal.

2) Keseimbangan Keterlibatan

Keterlibatan dalam keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan memastikan bahwa seseorang mampu sepenuhnya fokus pada tugas pekerjaan saat berada di tempat kerja, sekaligus terlibat secara aktif dan emosional dalam kehidupan pribadi ketika berada di luar jam kerja. Keterlibatan ini berkaitan dengan keterlibatan psikologis yang seimbang dalam karier dan keluarga. Seseorang yang mempunyai keseimbangan peran tidak akan mengalami konflik dan kebingungan dalam hal tersebut.

3) Keseimbangan Kepuasan

Keseimbangan kepuasan menggambarkan tingkat kepuasan yang dirasakan dari pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang, di mana seseorang merasa puas dengan pencapaian kerja dan bahagia dengan kehidupan pribadinya. Jika karyawan sudah bisa menyeimbangkan antara kehidupan dan pekerjaan, maka akan tercipta kepuasan dalam bekerja, serta karyawan dengan tingkat kepuasan kerja yang tinggi memungkinkan untuk loyal terhadap Perusahaan.

Work life balance merupakan kondisi ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara menyeluruh. Keseimbangan waktu menekankan pentingnya pembagian waktu yang proporsional sehingga individu tetap memiliki ruang untuk beristirahat, berinteraksi dengan keluarga, dan menjalani aktivitas pribadi tanpa mengorbankan tanggung jawab pekerjaan. Keseimbangan keterlibatan menuntut individu untuk hadir secara penuh, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis, dalam setiap peran yang dijalani, sehingga tidak terjadi konflik atau dominasi salah satu peran. Sementara itu, keseimbangan kepuasan mencerminkan kondisi di mana individu merasakan kepuasan yang relatif setara dari kedua sisi kehidupannya, yang pada akhirnya mendorong kesejahteraan pribadi dan loyalitas terhadap pekerjaan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Work Life balance*

Work life balance merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang tanpa menimbulkan konflik peran. Saputra & Masdupi, 2025) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance*, sebagai berikut:

1) Beban Kerja

Beban kerja yang tinggi sering kali menjadi hambatan utama dalam mencapai *work life balance*. Ketika individu harus bekerja lembur atau menghadapi tuntutan pekerjaan yang berat, waktu untuk keluarga atau aktivitas pribadi menjadi terbatas.

2) Fleksibilitas

Kebijakan kerja yang fleksibel, seperti *remote working* atau jam kerja fleksibel, dapat meningkatkan *work life balance*. Dengan fleksibilitas ini, individu dapat menyesuaikan jadwal kerja mereka dengan kebutuhan pribadi.

3) Dukungan Organisasi

Budaya organisasi yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti adanya kebijakan *employee assistance* program atau cuti keluarga, memainkan peran penting dalam membantu karyawan mencapai *work life balance*.

4) Karakteristik Pribadi

- a) Gaya Hidup, Individu dengan gaya hidup yang sehat dan terorganisir lebih cenderung mampu mencapai *work life balance*. Misalnya, mereka yang rajin berolahraga atau memiliki rutinitas yang baik akan lebih mudah mengelola waktu mereka.
 - b) Tujuan Hidup, Prioritas individu terhadap pekerjaan atau keluarga juga memengaruhi bagaimana mereka mencapai keseimbangan. Seseorang yang lebih berorientasi pada karier mungkin akan lebih sulit untuk menemukan *work life balance* dibandingkan mereka yang lebih fokus pada kehidupan pribadi.
 - c) Kepribadian, Beberapa sifat kepribadian, seperti kemampuan manajemen waktu dan toleransi terhadap tekanan, berkontribusi pada kemampuan individu untuk mencapai *work life balance*.
- 5) Faktor Lingkungan
- a) Dukungan keluarga, kehadiran anggota keluarga yang mendukung, seperti pasangan atau orang tua, dapat membantu individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Smet (dalam Crisna et al. 2020) menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan dukungan yang diberikan keluarga kepada anggotanya baik berupa moril maupun materiil yang berupa pemberian

dorongan berupa motivasi, saran maupun informasi yang diberikan kepada individu.

- b) Jaringan sosial, hubungan sosial yang positif, baik di tempat kerja maupun di luar, memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk mencapai *work life balance*. Seperti yang dijelaskan oleh penelitian Astuti et al. (2018) yang membahas tentang konsep *peer group support*, bahwa secara teoritis, *peer group support* merupakan suatu dukungan sosial yang menggabungkan berbagai informasi, penilaian (feedback) dan emosional.
- c) Kebijakan tempat kerja, kebijakan yang memperhatikan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, seperti cuti melahirkan atau hari libur tambahan, dapat memberikan dampak positif terhadap *work life balance*.

Sedangkan Menurut Schabracq et al. (2003) *work life balance* mendapatkan pengaruh dari beberapa faktor, yakni:

1) Karakteristik Kepribadian

Ini memengaruhi kehidupan di luar pekerjaan dan juga pekerjaan. Keseimbangan kehidupan kerja dipengaruhi oleh jenis keterikatan yang dibentuk orang ketika mereka masih muda. Efek positif lebih sering terjadi pada mereka yang memiliki ikatan yang aman daripada mereka dengan ikatan tidak aman.

2) Karakteristik Keluarga

Menjadi aspek penting dalam membantu mendefinisikan apakah terjadi pertentangan antara pekerjaan serta kehidupan individu. Keseimbangan kehidupan kerja dapat dipengaruhi oleh konflik peran keluarga dan ambiguitas.

3) Karakteristik Pekerjaan

Konflik, baik di tempat kerja atau kehidupan personal individu, dapat muncul ketika beban kerja, pola kerja, serta waktu yang dihabiskan dalam menjalankan pekerjaan dibahas secara bersamaan.

4) Sikap

Ini melihat dunia sosial dari berbagai perspektif. yang mana pada sikap dijumpai banyak komponen diantaranya perasaan, sikap, dan pengetahuan. *Work life balance* ditentukan dari beberapa faktor, seperti sikap masing-masing orang.

Berdasarkan pendapat Saputra & Masdupi (2025) serta Schabracq et al. (2003), dapat disimpulkan bahwa *work life balance* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang datang dari dalam maupun luar diri individu. Dari dalam diri individu, kepribadian, gaya hidup, tujuan hidup, dan sikap seseorang sangat menentukan

bagaimana ia mampu membagi waktu dan energi antara tanggung jawab akademik dengan kehidupan pribadinya.

Siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dan gaya hidup yang teratur cenderung lebih mudah menjaga keseimbangan tersebut. Dari lingkungan keluarga dan sosial, dukungan orang tua, anggota keluarga, serta teman sebaya memberikan pengaruh yang besar. Ketika lingkungan keluarga mendukung dan tidak menimbulkan tekanan tambahan, siswa akan lebih mudah mengelola tuntutan yang ada.

Dari sisi sekolah dan organisasi, beban tugas yang tinggi dapat menjadi penghambat utama, sementara adanya kebijakan sekolah yang memperhatikan kondisi siswa serta budaya belajar yang sehat dapat membantu siswa mencapai keseimbangan yang lebih baik. Dengan demikian, *work life balance* pada siswa berprestasi tidak hanya bergantung pada kemampuan pribadi masing-masing siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga, lingkungan sosial, dan kebijakan sekolah secara keseluruhan. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan tersebut perlu didukung secara bersama-sama oleh semua pihak yang terlibat.

d. Dampak *Work Life Balance*

Work life balance memiliki dampak penting terhadap kehidupan individu karena berkaitan dengan kemampuan

menjalankan berbagai aktivitas secara seimbang tanpa mengabaikan kebutuhan pribadi. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki kondisi yang lebih stabil, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Greenhaus et al (dalam Mahardika et al, 2022) menjelaskan bahwa *work life balance* memungkinkan individu menjalankan peran dalam domain pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang sehingga mengurangi potensi konflik antarperan.

Work life balance yang baik memberikan dampak positif terhadap produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraan individu. Individu yang memiliki keseimbangan hidup cenderung lebih fokus dalam menjalankan tugas, memiliki motivasi yang lebih stabil, serta mampu menjaga kepuasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Delecta (2011) menyatakan bahwa *work life balance* berpengaruh positif terhadap kualitas hidup individu karena membantu menjaga kepuasan kerja, kesehatan mental, dan hubungan sosial secara lebih seimbang.

Sebaliknya, *work life balance* yang tidak terjaga dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Ketidakseimbangan antara tuntutan aktivitas dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan kelelahan fisik, stres, kejenuhan, penurunan motivasi, serta terganggunya kondisi emosional. Fisher et al (dalam Mahardika et

al, 2022) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memunculkan konflik yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan individu, baik secara fisik maupun psikologis.

Berbagai penelitian empiris turut memperkuat pemahaman tersebut. Fauziah et al. (2024) membuktikan bahwa *work life balance* berpengaruh signifikan dan positif terhadap produktivitas individu dengan koefisien korelasi sebesar 0,506, di mana semakin baik keseimbangan yang dirasakan maka semakin tinggi pula produktivitas yang dicapai. Penelitian ini juga menegaskan bahwa *work life balance* yang baik terbukti mampu mengurangi stres dan kelelahan mental, sehingga individu dapat mempertahankan fokus dan kualitas kerjanya secara optimal dalam jangka panjang. Azhari et al. (2025) menemukan bahwa *work life balance* yang baik memungkinkan individu mengelola waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan utama dan kehidupan pribadi secara lebih efisien, dengan kontribusi sebesar 26,32% terhadap kinerja individu secara parsial. Anhar et al. (2025) memperluas temuan ini dengan menunjukkan bahwa bagi Generasi Z khususnya, *work life balance* yang baik tidak hanya berdampak pada peningkatan produktivitas, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan fisik secara holistik. Generasi Z yang berhasil mencapai keseimbangan hidup cenderung lebih bahagia, termotivasi, dan produktif, serta menunjukkan

loyalitas dan komitmen yang lebih tinggi terhadap lingkungan atau organisasinya. Banik et al. (2021) menambahkan bahwa ketika individu mendapatkan dukungan memadai dalam mewujudkan *work life balance*, mereka akan menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap peran utamanya, yang bermuara pada peningkatan performa dan keberhasilan institusi secara keseluruhan. Dampak positif ini bersifat timbal balik, individu yang sejahtera akan memberikan kontribusi terbaik kepada lingkungannya, dan lingkungan yang suportif akan semakin memperkuat kesejahteraan serta performa individu.

Di sisi lain, ketidakseimbangan dalam *work life balance* menimbulkan berbagai dampak negatif yang serius. Dhaniswari & Sudarnice (2024) menemukan bahwa burnout sebagai konsekuensi langsung dari ketidakseimbangan kehidupan yang berkepanjangan berpengaruh negatif signifikan terhadap kinerja Generasi Z dengan koefisien -0,692. Individu yang mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat ketidakseimbangan peran akan menunjukkan penurunan kualitas kerja, berkurangnya konsentrasi, serta melemahnya dedikasi dan komitmen terhadap tanggung jawab utamanya. Wati & Abdurahman (2025) menemukan bahwa rendahnya *satisfaction balance* dengan skor 3,07 berkorelasi dengan tingginya tingkat ketidakhadiran individu, yakni sebanyak 263 kasus ketidakhadiran tanpa keterangan dalam satu tahun, yang

mencerminkan adanya kejenuhan, stres, dan kurangnya motivasi akibat *work life balance* yang tidak terpenuhi. Anhar et al. (2025) menegaskan bahwa ketidakseimbangan yang dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan stres kronis, kelelahan yang mendalam, dan penurunan semangat yang signifikan, bahkan berujung pada keputusan untuk meninggalkan lingkungan yang tidak mendukung keseimbangan hidup, sebagaimana terbukti dari data bahwa 65% karyawan Generasi Z berencana meninggalkan pekerjaan dalam kurang dari setahun salah satunya karena persoalan *work life balance* yang tidak terpenuhi. Fauziah et al. (2024) juga menemukan bahwa beban yang tidak terkelola dengan baik mengakibatkan kelelahan fisik dan mental yang berdampak langsung pada penurunan motivasi dan produktivitas individu secara keseluruhan.

Dengan demikian, *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup individu karena menentukan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas secara teratur, menjaga kondisi diri, serta mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Bukti empiris dari berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa *work life balance* yang baik berkontribusi nyata terhadap peningkatan produktivitas, kesejahteraan mental dan fisik, serta loyalitas individu terhadap lingkungannya. Sebaliknya, ketidakseimbangan yang tidak

tertangani dapat memicu *burnout*, stres kronis, penurunan motivasi, hingga keputusan untuk meninggalkan lingkungan yang tidak suportif. Oleh karena itu, semakin baik *work life balance* yang dimiliki individu, semakin besar peluangnya untuk menjalani kehidupan secara lebih sehat, produktif, dan bermakna, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan di sekitarnya.

2. Prestasi

a. Pengertian Prestasi

Istilah prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie* kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang berarti hasil usaha. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok. Prestasi tidak akan pernah dihasilkan tanpa usaha baik berupa pengetahuan maupun berupa keterampilan (Qohar dalam Widayanto, 2012).

Prestasi belajar merupakan salah satu indikator penting dalam dunia pendidikan karena mencerminkan tingkat keberhasilan siswa setelah melalui proses pembelajaran. Prestasi belajar tidak hanya dimaknai sebagai hasil akhir berupa nilai yang diperoleh siswa, tetapi juga sebagai gambaran menyeluruh mengenai perubahan yang terjadi dalam diri individu setelah mengalami proses belajar. Perubahan tersebut dapat berupa peningkatan pengetahuan, perkembangan sikap, maupun

keterampilan yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan. Dengan demikian, prestasi belajar menjadi tolok ukur yang menunjukkan sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai pada diri siswa.

Menurut Syah (dalam Julianti, 2022), menyatakan bahwa dalam setiap progress belajar akan selalu terdapat hasil nyata yang dapat diukur. Hasil nyata yang dapat disebut prestasi. Menurut Winkel (dalam Julianti, 2022) bahwa prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Menurut Nugraha (dalam Suparno et al. 2022), Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang diperoleh peserta didik melalui proses belajar yang dilakukan. Asmara (dalam Adiningtias & Ompusunggu. 2018) juga menjelaskan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan dalam pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan tes angka nilai yang diberikan guru. Yulianingsih & Sobani (2017) menyatakan bahwa prestasi belajar siswa adalah hasil yang telah dicapai siswa selama mengikuti kegiatan belajar mengajar yang terlihat dari kecakapan-kecakapan siswa yang mencerminkan tingkat penguasaan materi yang telah dipahaminya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil nyata yang diperoleh siswa

setelah menjalani proses pembelajaran, yang mencerminkan sejauh mana siswa berhasil menguasai pengetahuan, sikap, dan keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Prestasi belajar bukan sekadar angka atau nilai yang tertera dalam raport, melainkan merupakan cerminan dari keseluruhan perubahan yang terjadi dalam diri siswa sebagai buah dari usaha belajar yang dilakukan secara sungguh-sungguh, terencana, dan berkesinambungan. Dengan kata lain, prestasi belajar menjadi bukti konkret atas kerja keras dan dedikasi siswa dalam mengikuti proses pendidikan.

b. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi yang berasal dari dalam diri siswa, seperti kesehatan fisik, intelegensi, minat, perhatian, bakat, motivasi, kesiapan belajar, serta kondisi psikologis. Slameto (dalam Herawati & Widiastuti, 2016) menjelaskan bahwa faktor internal memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan kesiapan siswa dalam menerima, memahami, dan mengolah materi pembelajaran. Di antara faktor internal tersebut, motivasi menjadi salah satu unsur yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa.

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan sekolah dan keluarga. Lingkungan sekolah mencakup kurikulum, metode mengajar, interaksi antara siswa, disiplin, serta fasilitas belajar seperti alat pembelajaran dan perpustakaan. Lingkungan yang kondusif akan mendukung proses belajar sehingga meningkatkan prestasi siswa. Hal ini sesuai dengan kutipan bahwa faktor ekstern yaitu faktor sekolah seperti kurikulum, metode mengajar, relasi warga sekolah, disiplin di sekolah, alat pelajaran, keadaan gedung dan perpustakaan (Salsabila & Putpitasari. 2020).

Dengan demikian, prestasi belajar merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti motivasi, minat, dan kesiapan belajar akan lebih optimal apabila didukung oleh lingkungan eksternal yang kondusif, seperti keluarga yang suportif, sekolah yang nyaman, dan relasi sosial yang positif. Oleh karena itu, keberhasilan prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan siswa secara individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan yang membantu siswa berkembang secara optimal.

c. Karakteristik Prestasi

Siswa berprestasi memiliki karakteristik yang menunjukkan kemampuan akademik yang baik serta perilaku belajar yang mendukung keberhasilan secara konsisten. Karakteristik ini tidak

hanya terlihat dari hasil belajar yang tinggi, tetapi juga dari kebiasaan, sikap, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Karakteristik siswa berprestasi dapat dilihat dari beberapa hal. Pertama, siswa berprestasi memiliki pencapaian akademik yang tinggi, seperti nilai yang baik, peringkat kelas, atau penghargaan akademik. Kedua, siswa berprestasi menunjukkan disiplin belajar, seperti hadir tepat waktu, mengikuti pembelajaran dengan tertib, dan menyelesaikan tugas sesuai ketentuan. Ketiga, siswa berprestasi memiliki kebiasaan belajar yang positif, seperti mencatat materi, mengulang pelajaran, membuat jadwal belajar, serta aktif bertanya saat pembelajaran berlangsung.

Syafi'i et al. (2018) menjelaskan bahwa prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar, yang dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh guru dari sejumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik. Sebagaimana pula dijelaskan oleh Asmara (dalam Adiningtiyas & Ompusunggu. 2018), prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai seseorang dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan dalam pelajaran, yang lazimnya ditunjukkan dengan tes angka nilai yang diberikan oleh guru.

Kedua, siswa berprestasi menunjukkan disiplin belajar, seperti hadir tepat waktu, mengikuti pembelajaran dengan tertib,

dan menyelesaikan tugas sesuai ketentuan. Ketiga, siswa berprestasi memiliki kebiasaan belajar yang positif, seperti mencatat materi, mengulang pelajaran, membuat jadwal belajar, serta aktif bertanya saat pembelajaran berlangsung.

Selain itu, siswa berprestasi juga memiliki motivasi belajar yang tinggi dan kemauan untuk mencapai hasil terbaik. Mereka cenderung memiliki tanggung jawab terhadap tugas, mampu mengatur waktu dengan baik, serta menunjukkan konsistensi dalam mempertahankan prestasi. Nurfadila et al. (2021) menjelaskan bahwa siswa berprestasi memiliki kebiasaan belajar yang baik, seperti disiplin mengikuti pembelajaran, hadir tepat waktu, memperhatikan penjelasan guru, mencatat materi, dan aktif bertanya, yang semuanya berperan penting dalam menunjang keberhasilan akademik.

Dengan demikian, karakteristik siswa berprestasi tidak hanya ditandai oleh nilai akademik yang tinggi, tetapi juga oleh perilaku belajar yang disiplin, kebiasaan belajar yang positif, motivasi yang kuat, dan konsistensi dalam mencapai prestasi.

d. Pengertian Siswa berprestasi

Siswa berprestasi dapat dipahami sebagai peserta didik yang berhasil meraih capaian belajar secara maksimal, yang merupakan cerminan dari kerja keras, kegigihan, serta potensi yang dimilikinya, baik dalam ranah akademik maupun nonakademik.

Ukuran prestasi tidak semata-mata berpijak pada perolehan nilai pelajaran, melainkan juga mencakup sejauh mana siswa berhasil mengembangkan dirinya, bakat, serta minatnya melalui berbagai kegiatan yang bermakna. Pandangan ini senada dengan Batari & Savina (2022) yang mengungkapkan bahwa siswa berprestasi adalah individu dalam lingkungan pendidikan yang memiliki keunggulan di bidang akademik maupun nonakademik sebagai buah dari proses belajar dan latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Cakupan prestasi itu sendiri melampaui batas akademik semata, karena terdapat pula prestasi nonakademik yang diperoleh melalui keterlibatan siswa dalam kegiatan di luar kelas, seperti ekstrakurikuler pramuka, olahraga voli, futsal, maupun pencak silat (Fitrilia et al., 2021). Lebih dari itu, upaya penjarangan siswa berprestasi di sekolah pada dasarnya ditujukan untuk mendorong peningkatan mutu pendidikan sekaligus menumbuhkan semangat berprestasi di kalangan peserta didik (Mardian et al., 2023). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa konsep siswa berprestasi bersifat multidimensional, mencakup berbagai aspek kehidupan siswa yang tidak dapat dibatasi hanya pada capaian nilai semata, melainkan juga pada seluruh bentuk pengembangan diri yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan.

Siswa berprestasi bukan hanya mereka yang memiliki nilai akademik tinggi, tetapi juga siswa yang menunjukkan pola belajar

yang teratur dan positif. Nurfadila et al. (2021) menegaskan bahwa siswa berprestasi cenderung menampilkan kebiasaan belajar yang baik, antara lain kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, ketepatan waktu hadir, keseriusan dalam menyimak penjelasan guru, ketekunan dalam mencatat materi, serta keberanian untuk bertanya ketika menghadapi kesulitan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut memiliki peran yang sangat berarti dalam mendukung konsistensi pencapaian akademik siswa dari waktu ke waktu. Hal ini terkonfirmasi dalam studi kualitatif yang dilakukan Fitrilia et al. (2021) pada siswa berprestasi di SDN Semeru 1 Bogor, yang mengungkapkan bahwa siswa yang diteliti secara konsisten mendokumentasikan materi pembelajaran dari papan tulis dengan tulisan yang teratur guna memudahkan proses belajar ulang di rumah, serta menyelesaikan setiap latihan soal secara sistematis dan menyeluruh tanpa melewatkan satu pun. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang terstruktur dan disiplin merupakan fondasi penting yang membedakan siswa berprestasi dari siswa lainnya, sekaligus menjadi faktor kunci yang menopang keberlanjutan prestasi akademik mereka dalam jangka panjang.

Pencapaian prestasi belajar siswa tidak terbentuk dari satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi. Hestiandari et al. (2022)

mengemukakan bahwa prestasi siswa terbentuk dari perpaduan faktor yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal mencakup kondisi kesehatan, kemampuan intelektual, minat, motivasi, serta pendekatan belajar yang diterapkan, sementara faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan kondisi lingkungan sekolah. Perpaduan kedua faktor tersebut menjadi landasan utama yang menentukan seberapa jauh siswa mampu meraih prestasi. Dalam kerangka yang sama, rasa percaya diri terbukti berperan penting sebagai faktor psikologis yang turut membentuk prestasi belajar siswa (Asiyah et al., 2019). Penelitian Asiyah et al. (2019) mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi, di mana peningkatan rasa percaya diri pada siswa sejalan dengan meningkatnya dorongan untuk meraih prestasi yang lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa upaya peningkatan prestasi belajar siswa tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan harus memperhatikan secara menyeluruh baik kondisi internal psikologis siswa, terutama kepercayaan diri, maupun dukungan eksternal yang melingkupinya, sehingga intervensi yang diberikan dapat bersifat komprehensif dan berdampak nyata.

Pada generasi Z, upaya mempertahankan prestasi kerap berlangsung beriringan dengan berbagai tuntutan kegiatan lainnya,

baik yang bersifat akademik maupun nonakademik. Situasi ini mengharuskan siswa untuk mampu menjaga keseimbangan antara kewajiban belajar dan kebutuhan pribadi mereka. Apabila keseimbangan tersebut tidak terjaga dengan baik, tekanan yang muncul berpotensi mengganggu kondisi emosional dan kepuasan hidup siswa secara keseluruhan. Dalam konteks ini, temuan Fitrilia et al. (2021) menunjukkan bahwa pencapaian prestasi siswa bertumpu pada ketekunan serta tingginya minat dan motivasi belajar dari dalam diri, yang diperkuat oleh dukungan orang tua, bimbingan guru, serta kondisi lingkungan sekolah yang kondusif. Hal ini menggarisbawahi pentingnya ekosistem pendukung yang kuat di sekeliling siswa dalam menjaga keseimbangan dan mendorong keberlanjutan prestasi mereka. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada generasi Z, keberlanjutan prestasi bukan semata-mata persoalan kemampuan akademik, tetapi juga sangat ditentukan oleh seberapa baik siswa mampu mengelola dirinya di tengah kompleksitas tuntutan zaman, dengan dukungan lingkungan yang responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis mereka.

e. Karakteristik Siswa Berprestasi

Saputri et al. (2024) menyatakan beberapa karakteristik, diantaranya:

- 1) Kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab sebagai dasar prestasi belajar siswa

Siswa berprestasi pada umumnya memiliki karakter moral yang kuat, terutama dalam hal kejujuran, kedisiplinan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas akademik maupun kewajiban sehari-hari di sekolah. Karakter ini membentuk kebiasaan belajar yang positif, seperti tidak menyontek, mengerjakan tugas tepat waktu, serta patuh terhadap aturan sekolah, sehingga sangat mendukung tercapainya prestasi belajar yang optimal.

- 2) Karakter positif memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar

Prestasi belajar siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh karakter yang tertanam dalam diri siswa. Karakter yang baik akan mendorong siswa untuk lebih serius dalam belajar, memiliki motivasi tinggi, serta mampu mengontrol perilaku selama proses pembelajaran, sehingga berdampak langsung pada peningkatan hasil belajar yang diperoleh.

- 3) Kerja keras, kemandirian, dan rasa ingin tahu sebagai pendorong keberhasilan akademik

Siswa berprestasi ditandai dengan sikap kerja keras dalam menghadapi kesulitan belajar, kemandirian dalam

menyelesaikan tugas tanpa selalu bergantung pada orang lain, serta rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi pelajaran. Sikap-sikap tersebut membuat siswa lebih aktif mencari informasi, bertanya, dan berlatih, sehingga proses belajarnya menjadi lebih bermakna dan berujung pada pencapaian prestasi yang lebih baik.

- 4) Disiplin dan tanggung jawab sebagai factor kunci peningkatan prestasi belajar

Disiplin dalam mengatur waktu belajar serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah merupakan karakter utama yang membedakan siswa berprestasi dengan siswa lainnya. Dengan disiplin, siswa mampu mengelola kegiatan belajarnya secara teratur, sedangkan dengan tanggung jawab siswa menyadari kewajibannya sebagai pelajar, sehingga keduanya berperan penting dalam menunjang keberhasilan akademik.

- 5) Akhlak yang baik dan penerapan nilai etika dalam kehidupan sehari-hari

Selain unggul secara akademik, siswa berprestasi juga menunjukkan perilaku yang mencerminkan akhlak yang baik, seperti sopan terhadap guru, menghargai teman, serta mampu menerapkan nilai-nilai etika dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Hal ini menunjukkan

bahwa prestasi belajar ideal tidak hanya berorientasi pada nilai, tetapi juga pada pembentukan kepribadian siswa secara utuh.

Vrapi et al. (2022) juga menyatakan beberapa karakteristik, diantaranya:

- 1) Ketersediaan sumber daya belajar di rumah sebagai fondasi prestasi akademik

Siswa berprestasi pada umumnya berasal dari keluarga yang menyediakan sumber daya belajar yang memadai di rumah, seperti buku yang cukup, dukungan belajar, serta orang tua dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang baik. Ketersediaan sumber daya ini menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di luar sekolah, sehingga siswa memiliki bekal pengetahuan dan motivasi yang lebih kuat dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah dan pada akhirnya mendukung tercapainya prestasi akademik yang lebih tinggi.

- 2) Kondisi fisik yang prima saat belajar sebagai penunjang konsentrasi dan prestasi

Siswa berprestasi umumnya datang ke sekolah dalam kondisi fisik yang segar dan tidak merasa lelah, sehingga mampu mengikuti pelajaran dengan penuh konsentrasi dan perhatian. Sebaliknya, siswa yang sering merasa lelah atau mengantuk saat tiba di sekolah cenderung masuk dalam kelompok berprestasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

kesehatan dan istirahat yang cukup merupakan faktor penting yang secara langsung memengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap materi pelajaran dan mencapai hasil belajar yang optimal.

3) Dukungan lingkungan sekolah yang menekankan keberhasilan akademik

Siswa berprestasi cenderung bersekolah di lingkungan yang memiliki penekanan kuat terhadap keberhasilan akademik, sebagaimana dilaporkan oleh kepala sekolah mereka. Sekolah yang menciptakan budaya akademik positif melalui ekspektasi tinggi dari guru, keterlibatan orang tua, serta iklim belajar yang teratur dan mendukung terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Lingkungan semacam ini membangun optimisme kolektif bahwa semua siswa mampu mencapai prestasi tinggi apabila diberikan dukungan yang tepat.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dari sisi internal, siswa berprestasi dicirikan oleh karakter moral yang kuat seperti kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab, kerja keras, kemandirian, dan rasa ingin tahu yang tinggi. Karakter-karakter ini mendorong kebiasaan belajar yang positif dan motivasi yang konsisten,

sehingga berdampak langsung pada peningkatan hasil akademik. Selain itu, prestasi ideal tidak hanya diukur dari nilai, tetapi juga dari akhlak dan kepribadian siswa secara menyeluruh.

Dari sisi eksternal, dukungan lingkungan rumah berupa sumber daya belajar yang memadai dan latar belakang keluarga yang baik menjadi fondasi penting bagi siswa. Kondisi fisik yang prima saat belajar juga turut menentukan kemampuan konsentrasi siswa di kelas. Di samping itu, lingkungan sekolah yang membangun budaya akademik positif dengan ekspektasi tinggi dari guru dan keterlibatan orang tua terbukti berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan belajar.

f. Karakteristik Generasi Z

Generasi Z memiliki ciri khas yang menonjol dan menjadi pembeda utama dengan generasi lain. Karakteristik tersebut mencerminkan bagaimana mereka berfikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, memahami karakteristik generasi Z menjadi penting, terutama dalam konteks pendidikan, sosial, maupun penelitian yang berkaitan dengan perilaku dan kesejahteraan individu.

Menurut Stillman (dalam Arum et al, 2023) terdapat 7 karakteristik ideal generasi Z di Amerika dan negara-negara lainnya, yaitu sebagai berikut:

1) *Figital (Physical + Digital)*

Generasi Z tidak membatasi kehidupan antara dunia nyata dan digital. Mereka terbiasa melakukan berbagai aktivitas dengan bantuan teknologi sehingga interaksi sosial, belajar, hingga bekerja bisa dilakukan secara offline dengan bersamaan.

2) Hiper-kustomisasi

Generasi Z cenderung ingin menunjukkan identitas diri yang unik dan tidak suka diberi label tertentu. Mereka lebih memilih membentuk jati diri sesuai minat, bakat, dan keunikan masing-masing.

3) Realistis

Generasi Z memiliki pola pikir realistis, tidak terlalu berorientasi pada harapan yang tinggi, tetapi lebih fokus pada hal yang praktis dan nyata. Mereka lebih menyukai pengalaman langsung dibanding teori.

4) *Fear of Missing Out (FOMO)*

Mereka memiliki keinginan kuat untuk selalu mengikuti perkembangan informasi agar tidak tertinggal. Hal ini membuat mereka aktif mencari informasi dan update terbaru.

5) *Welconomist* (kolaboratif)

Generasi Z terbuka terhadap kerja sama dan kolaborasi, terutama dalam bidang ekonomi. Mereka mudah bekerja sama dengan orang lain meskipun tanpa hubungan yang kuat.

6) *Do It Yourself* (Mandiri)

Generasi Z cenderung mandiri dan terbiasa belajar sendiri, misalnya melalui internet. Mereka tidak selalu bergantung pada orang lain dalam mempelajari sesuatu.

7) *Terpacu* (*Driven*)

Meskipun realistis, generasi Z memiliki motivasi untuk berkembang dan memberi dampak positif. Mereka ingin sukses dengan cara mereka sendiri dan menunjukkan ekstensi diri.

Menurut Lubis & Handayani (2022) Secara sederhana generasi Z memiliki karakteristik sebagai berikut:

1) *Multi-Tasking*

Generasi Z dapat mengerjakan suatu pekerjaan secara bersamaan, misalnya mereka bisa mengetik di laptop sembari mendengarkan musik di internet, mengakses media sosial melalui gawai, mencari referensi penting untuk menyelesaikan tugas, dan menonton TV.

2) *Teknologi*

Generasi Z adalah mereka yang memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi terutama yang berbasis internet. Rata-

rata perhari mereka bisa menghabiskan waktu 3-5 jam untuk mengakses media sosial.

3) Audio-Visual

Generasi Z adalah Generasi yang lebih menyukai audio dan visual daripada teks dan tulisan, sehingga gambar, video, grafis dan bentuk audio-visual lainnya lebih disukai.

4) Terbuka

Generasi Z adalah mereka yang terbuka terhadap hal hal yang baru, mudah penasaran terhadap hal- hal baru tersebut dan mencobanya.

5) Kritis

Generasi Z adalah mereka yang terbuka terhadap hal hal yang baru, mudah penasaran terhadap hal- hal baru tersebut dan mencobanya.

6) Kreatif

Banyaknya pengetahuan yang didapat dari gadget yang dimilikinya menjadikan Generasi Z sosok yang kreatif.

7) Inovatif

Generasi Z adalah sosok yang tidak puas dengan keadaan hari ini, karena itulah, mereka berusaha untuk memunculkan inovasi-inovasi yang dapat mempermudah hidupnya.

8) Kolaborasi

Generasi Z lebih menyukai kolaborasi sesama Generasi mereka untuk memecahkan masalah yang dihadapi dari pada harus bersaing.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di era digital sehingga memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dari generasi sebelumnya. Menurut Stillman (dalam Arum et al., 2023), Generasi Z memiliki tujuh karakteristik ideal, yaitu *figital*, *hiper-kustomisasi*, *realistis*, *FOMO*, *weconomist*, *do it yourself*, dan terpacu. Karakteristik tersebut menggambarkan generasi yang mampu memadukan dunia fisik dan digital, memiliki identitas diri yang unik, berpikir praktis, aktif mengikuti perkembangan informasi, terbuka terhadap kolaborasi, mandiri dalam belajar, serta termotivasi untuk berkembang dan memberi dampak positif.

Sementara itu, Lubis & Handayani (2022) menambahkan bahwa secara sederhana Generasi Z juga dicirikan oleh kemampuan multitasking, ketergantungan tinggi terhadap teknologi berbasis internet, preferensi terhadap konten audio-visual, sikap terbuka terhadap hal-hal baru, pola pikir kritis, kreativitas yang tinggi, dorongan untuk berinovasi, serta kecenderungan untuk berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah.

B. Kajian Teori Yang Relevan

1. Jurnal yang ditulis oleh Ambarwulan et al. (2025) berjudul “Analisis *Work Life Balance* Karyawan Generasi Z di Perusahaan XYZ” membahas bagaimana generasi menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dalam system kerja fleksibel. Penelitian ini menemukan bahwa *work life balance* dipengaruhi oleh manajemen waktu, fleksibilitas kerja, serta beban kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stress, dan meningkatkan kepuasan hidup. Sebaliknya, ketidakseimbangan dapat menyebabkan tekanan dan burnout.
2. Jurnal yang ditulis oleh Mahardika et al. (2022) berjudul “*Work-Life Balance* pada Karyawan Generasi Z” membahas kondisi dan faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* pada karyawan generasi Z di Indonesia. Penelitian ini menemukan bahwa *work life balance* dipengaruhi oleh berbagai faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, jam kerja, serta aktivitas di luar pekerjaan. Selain itu, aspek yang paling besar kontribusinya terhadap *work life balance* adalah *Personal Life Interference with Work* (43,9%) dan *Work Interference with Personal Life* (36,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat menyebabkan meningkatnya stres, kelelahan, serta menurunnya kualitas kehidupan individu. Sebaliknya, *work life balance* yang baik

dapat membantu individu dalam mengelola peran secara lebih optimal sehingga mendukung produktivitas dan keberlangsungan aktivitas sehari-hari.

3. Jurnal yang ditulis oleh Saputra et al. (2024) berjudul “Determinasi Produktivitas Karyawan: Analisis *Work Life Balance*, Fasilitas Kerja dan Motivasi Kerja” membahas hubungan antara *work life balance*, fasilitas kerja, dan motivasi kerja terhadap produktivitas karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur dan menemukan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh positif terhadap produktivitas karyawan. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi membantu karyawan mengurangi stres, kelelahan, serta meningkatkan kepuasan dan kinerja kerja. Selain itu, didukung oleh fasilitas kerja yang memadai dan motivasi yang tinggi, karyawan mampu bekerja lebih efektif dan efisien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik *work life balance* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula produktivitas kerja yang dihasilkan
4. Jurnal yang ditulis oleh Zahara et al. (2024) berjudul “Analisis *Work Life Balance* dalam Meningkatkan Kinerja Guru” membahas pentingnya keseimbangan kehidupan kerja dalam meningkatkan kinerja guru. Penelitian ini menemukan bahwa *work life balance* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan, produktivitas, serta kualitas hidup individu. Guru menerapkan strategi seperti

perencanaan jadwal, pembatasan waktu, dan komunikasi terbuka untuk mencapai keseimbangan tersebut, meskipun menghadapi berbagai hambatan seperti beban kerja yang tinggi dan keterbatasan fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* yang baik mampu meningkatkan kinerja, menciptakan budaya kerja positif, serta mendukung keberlangsungan aktivitas profesional dan pribadi secara optimal

5. Jurnal yang ditulis oleh Rondonuwu et al. (2018) berjudul “Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada Hotel Sintesa Peninsula Manado” membahas hubungan antara *work life balance* dan kepuasan kerja karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei dan menemukan bahwa *work life balance* berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja sebesar 37,4%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. *Work life balance* dipahami sebagai kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan yang baik dapat meningkatkan kepuasan kerja, semangat kerja, serta kualitas hidup karyawan, sedangkan ketidakseimbangan dapat menimbulkan tekanan, konflik, dan penurunan kinerja
6. Jurnal yang ditulis oleh Gaol et al. (2023) berjudul “Analisis *Work Life Balance* pada Karyawan Generasi Milenial di Bandung” membahas tingkat dan faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* pada

generasi milenial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan menemukan bahwa *work life balance* generasi milenial berada pada kategori cukup baik dengan beberapa dimensi seperti *Work Interference with Personal Life*, *Personal Life Interference with Work*, serta aspek peningkatan peran kerja dan kehidupan pribadi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres, kelelahan, serta kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebaliknya, *work life balance* yang baik membantu meningkatkan kepuasan kerja, keterlibatan karyawan, serta kesejahteraan secara keseluruhan

C. Kerangka Berfikir

Perkembangan era digital menjadikan generasi Z sebagai kelompok yang hidup dekat dengan teknologi, informasi cepat, serta tuntutan aktivitas yang tinggi. Dalam konteks pendidikan, generasi Z sebagai siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga aktivitas pribadi, sosial, dan penggunaan teknologi yang intens. Kondisi ini menempatkan siswa generasi Z pada situasi yang menuntut kemampuan mengelola keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi.

Permasalahan muncul ketika siswa, khususnya siswa berprestasi, dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik secara konsisten. Siswa berprestasi memiliki tanggung jawab akademik yang lebih tinggi, seperti menjaga nilai, menyelesaikan tugas, aktif dalam kegiatan sekolah, serta

memenuhi ekspektasi dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Di sisi lain, mereka tetap memiliki kebutuhan pribadi seperti istirahat, interaksi sosial, hiburan, dan pengelolaan kondisi emosional. Ketika tuntutan akademik lebih dominan dibandingkan kebutuhan pribadi, maka berpotensi muncul ketidakseimbangan yang menyebabkan kelelahan, stres, tekanan akademik, dan menurunnya kesejahteraan siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *work life balance* menjadi isu penting dalam kehidupan siswa generasi Z, terutama pada siswa berprestasi. *Work life balance* dipahami sebagai kemampuan siswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi melalui pengelolaan waktu, keterlibatan, dan kepuasan secara seimbang. Dalam penelitian ini, *work life balance* menjadi fokus utama karena keseimbangan tersebut berperan penting dalam membantu siswa mempertahankan prestasi sekaligus menjaga kesejahteraan dirinya.

Prestasi belajar dalam penelitian ini dipahami sebagai hasil keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui capaian akademik, kedisiplinan belajar, kebiasaan belajar yang positif, serta konsistensi dalam mempertahankan hasil belajar. Siswa berprestasi tidak hanya ditandai oleh nilai yang tinggi, tetapi juga oleh kemampuan mengatur tanggung jawab akademik secara optimal. Oleh karena itu, siswa berprestasi dipilih sebagai subjek penelitian karena kelompok ini memiliki tuntutan akademik yang tinggi dan lebih rentan mengalami konflik antara pencapaian akademik dan kehidupan pribadi.

Berdasarkan uraian tersebut, alur penelitian ini dimulai dari fenomena generasi Z di era digital yang menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, kemudian mengarah pada munculnya permasalahan *work life balance* dalam kehidupan siswa. Permasalahan tersebut menjadi lebih spesifik pada siswa berprestasi karena tingginya tuntutan untuk mempertahankan prestasi. Dari kondisi tersebut, penelitian ini berfokus untuk menganalisis bagaimana gambaran *work life balance* pada siswa berprestasi, faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance*, serta dampaknya terhadap keberlangsungan prestasi dan kesejahteraan siswa.