

Gambaran Work Life Balance Pada Sopir Bus Akap (Antar Kota Antar Provinsi)

Jeanny Arrifadhah Anwar, Lufiana Harnany Utami, Romyun Alvy Khoiriyah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: jennyarrifadhah18@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami mengenai work life balance pada sopir bus AKAP. Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap 3 sopir bus dengan perusahaan yang berbeda. Penelitian ini mengidentifikasi mengenai beberapa tantangan dalam melakukan penyeimbangan kehidupan kerja, dengan adanya tuntutan dari keluarga, tanggung jawab dan gaji yang tidak dapat memenuhi kebutuhan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara pada subjek terkait. Terdapat beberapa temuan tema yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu adalah perasaan pada saat bekerja, gaji yang cukup, waktu kerja, skala prioritas keluarga dan pekerjaan, waktu kehidupan pribadi, dukungan keluarga, waktu cuti/libur, hubungan dengan rekan kerja, permasalahan pada perusahaan terkait dan hobi atau refreshing. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah ukuran sampel yang kecil dan kurang dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan subjek yang lebih luas dan dengan variabel berbeda. Hal tersebut ditujukan agar dapat mengetahui variabel apa saja yang berkaitan dengan sopir bus.

Kata Kunci: Work Life Balance; Keseimbangan kehidupan-kerja; Sopir Bus.

PENDAHULUAN

Work Life Balance diartikan sebagai suatu Tindakan yang dilakukan individu untuk menyeimbangkan dua peran atau lebih, dan tidak dapat diabaikan individu akan memiliki kehidupan selain bekerja yang memiliki peran dan tanggung jawab penting lainnya (Fisher et al., 2009; Pranindhita & Wibowo, 2020). Menurut Clark Work Life Balance dapat didefinisikan sebagai individu dapat berperan dengan baik ditempat kerja maupun dirumah dan memiliki konflik yang minimum terhadap dua hal tersebut. Keseimbangan yang tepat oleh individu adalah memiliki perasaan nyaman dengan komitmen pada saat bekerja maupun tidak (Clark, 2000; Shanker & Kaushal, 2022). Menurut Kalliath individu yang telah mencapai work life balance memiliki ciri-ciri yaitu dapat menyelaraskan strategi dan prioritas pada pekerjaan-keluarga, menyesuaikan dan mengembangkan upaya untuk peningkatan nilai pekerjaan-keluarga, dan telah mengambil langkah untuk dapat mendukung dari upaya tersebut (Brough et al., 2020; Kalliath & Brough, 2008). Sebaliknya ketika individu belum dapat menyeimbangkan kehidupan dan kerjanya mereka akan sulit dalam mengarahkan waktu, tenaga, fokus serta kurang motivasi dalam bekerja dan ketika menjalani kehidupan pribadi (Mustikaningrum & Perdhana, 2022).

Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi hal yang sulit bagi orang yang bekerja dilapangan. Sopir bis memiliki sub tugas kerja yang dituntut untuk bertanggung jawab dan mengantarkan penumpang dengan tujuannya masing-masing dengan selamat (Megapolitan.kompas.com, 2022). Tujuan dari setiap penumpang yang berbeda bahkan lintas provinsi menjadi konsekuensi dari sopir bus AKAP untuk tidak berkumpul dengan keluarganya selama beberapa bulan bahkan lebih dari 10 tahun (Kompas.com, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa work life balance pada sopir bus

AKAP memiliki tingkatan yang rendah (Tribunnews, 2024). Beberapa momen spesial seperti hari raya agama para pekerja sopir bus AKAP tidak berkumpul dengan keluarga, akan tetapi dikarenakan faktor finansial mereka tetap bekerja (Tribunnews, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020) yang menghubungkan penelitiannya dengan subjective well being, pekerja sopir sebagian besar memiliki work life balance yang rendah. Hal tersebut disebabkan oleh pekerja belum dapat mengelola waktu, serta menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dengan pribadinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dimala et al., 2021) dengan subjek driver gojek, hasil dari penelitian tersebut adalah work life balance mereka didominasi dengan kateogori yang rendah presentasenya adalah sebesar 57.7%. Variabel penelitian tersebut dihubungkan dengan subjective well being, dan memiliki korelasi ketika individu memiliki work life balance yang rendah, maka subjective well being pada driver gojek akan rendah pula. Sopir yang memiliki tingkatan yang tinggi dalam work life balance akan menghasilkan perilaku positif pada saat bekerja, dan akan menunjang kepuasan kerja (Barus, 2022).

Hambatan pada saat bekerja sering muncul pada pekerja sopir bus, jam terbang yang tinggi akan berimbas pada terbatasnya waktu untuk beristirahat. Terkadang sopir mengambil waktu istirahat disela-sela perjalanan, kurangnya kenyamanan akan menimbulkan kecenderungan resiko kesehatan yang berdampak pada kualitas kehidupan mereka (Sanchez et al., 2019). Perusahaan terkait dapat menciptakan ruang bagi pengemudi agar sopir dapat beristirahat dari jadwal yang padat. Dengan hal tersebut sopir bus akan dapat bekerja dengan semangat, dan menggunakan waktu libur bersama keluarga sebaik mungkin (Randhawa G Arora S, 2020). Semakin baik tingkatan work life balance pada individu pekerja akan meningkatkan kinerja yang dihasilkan (Kinerja et al., n.d.).

Pengaruh dari tingkatan work life balance tidak hanya dari individu saja, menurut penelitian sebelumnya work life balance yang tinggi dikarenakan adanya dukungan keluarga dan kemahiran dalam bekerja. Individu yang mahir dalam pekerjaannya akan memiliki rasa kebanggaan tersendiri terhadap keluarganya (Novitasari & Dessyarti, 2022). Kehidupan diluar pekerjaan dapat berpengaruh seperti komunitas, keluarga, sosial dan komitmen yang terikat pada sopir perlu diperhatikan perusahaan terkait. Dengan dipenuhinya dan seimbangnnya kehidupan kerja maka kan tercapai tujuan perusahaan dan pribadi individu tersebut (Fauzi & Ekhsan, 2023). Dengan memperhatikan work life balance pada karyawan perusahaan dapat meningkatkan kinerja pada organisasi melalui pengelolaan sumber daya manusia (Shahadat & Ardiana, 2024).

Penelitian work life balance dapat membuat Perusahaan mengetahui sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi individu atau sebaliknya. Individu akan membagikan perspektif mereka terhadap kesesuaian antara kemampuan dan pekerjaan, keterampilan, harapan serta lingkungan pekerjaan (Wirawan & Sukmarani, 2023). Penelitian work life balance juga berhubungan dengan stres kerja yang dihadapi oleh individu. Dengan keseimbangan kehidupan kerja baik akan membuat kinerja dan pengelolaan waktu dilakukan secara optimal (Ghani & Muttaqiyathun, 2023). Selain stress kerja penelitian terdahulu dengan variabel kepuasan kerja dengan subjek driver atau sopir memiliki hubungan yang positif (Panti et al., 2010).

Penelitian (Hege et al., 2019) dengan menggunakan subjek pengemudi truk, waktu istirahat akan berdampak pada kegiatan sosial dan tanggung jawab mereka pada keluarga dan rumah tangga. Kehidupan kerja dan pribadi juga dipengaruhi waktu mereka pada saat

bekerja, dan kesehatan mental pun juga terdampak dengan presentase orang yang melaporkan 62.2 %. Ketika pekerjaan mengganggu keluarga maka akan memunculkan konflik pada kehidupan kerja ataupun pribadi. Diperlukan upaya pada organisasi untuk pengembangan kebijakan pekerjaan-keluarga yang dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut (Kurnia & Widigdo, 2021). Menurut (Rajesh Ranjan, 2015) Pekerja yang memiliki konflik paling sedikit adalah pekerja yang seimbang kualitas kehidupannya. Dan individu pekerja pengemudi memiliki kualitas keseimbangan kehidupan yang tinggi adalah pribadi yang lebih memilih keluarga dari pada pekerjaan.

Pekerja memiliki tanggung jawab dalam melakukan penyeimbangan antara pekerjaan dan juga keluarga (Nurmalasari et al., 2022). Penelitian terdahulu (Firdha Sari et al., 2021) work life balance dihubungkan dengan variabel optimisme, dengan menggunakan subjek driver gojek Wanita. Berdasarkan penelitian tersebut tingkatan optimisme dan work life balance mereka rendah. Tingkatan tersebut akan membuat karyawan kurang nyaman dalam bekerja. Kesalahan akan sering muncul dan untuk menyelesaikan kesalahan dalam penyelesaian tugas akan membutuhkan waktu yang lebih lama dan nantinya akan menghambat jalannya pekerjaan (Manao et al., 2023).

Pengemudi pada sopir bus memiliki sangat sedikit waktu untuk berinteraksi dengan rekan kerja, waktu tersebut adalah ketika berada di pemberhentian bus saja Hal tersebut memiliki dampak bagi mereka dalam hal menyelesaikan stres, pengaruh pada tidur hingga konflik pada kehidupan pribadi dan pekerjaan (Susanto et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lee et al., 2019) hal-hal yang berdampak dari WLB buruk pada pengemudi sopir bus dapat dilakukan dengan melakukan intervensi dan pemecahan masalah dari instansi kerja terkait. Program konseling menjadi salah satu solusi dari permasalahan yang dialami oleh sopir yang dapat meningkatkan semangat kerja dan hal tersebut juga berdampak positif pada perusahaan. Perusahaan atau organisasi juga dapat melakukan strategi khusus seperti peraturan kerja yang lebih fleksibel, program bantuan bagi pekerja dan budaya organisasi yang mendukung (Elizebeth Thomas et al., 2024).

Berdasarkan ulasan yang telah dibahas diatas, Work Life Balance menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Penelitian ini sangat penting dilakukan dikarenakan banyak pekerja yang belum dapat menyeimbangkan antara bekerja dan kehidupan pribadinya. Ketika work life balance buruk maka akan berdampak menjadi stress, kecemasan, insomnia dan depresi pada diri individu. Dampak buruk tersebut juga akan mengakibatkan tingginya kecelakaan lalu lintas dan menurunnya pelayanan terhadap penumpang. Selain itu, dikarenakan minimnya pembahasan mendalam mengenai Work Life Balance di Indonesia pada sopir bus AKAP. Dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan pembaruan pemahaman yang mendalam pada pekerjaan serta keluarga sopir bus AKAP. Maka penelitian ini membahas mengenai Studi Kualitatif mengenai Work Life Balance pada Sopir Bus AKAP. Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan Gambaran lain pada penelitian sebelumnya dan memberikan gambaran pada pekerja khususnya sopir bus AKAP yang sedang mengalami Work Life Balance rendah (Aruldoss et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti kondisi suatu objek alamiah, instrumen kunci dari metode ini adalah peneliti dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tringgulasi. Metode ini menggunakan

analisis bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna yang digeneralisasi (sugiyono, metode).

Dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa jenis penelitian yaitu etnografi, studi kasus, studi dokumen, observasi alami, grounded theory dan fenomenologi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian fenomenologi, fokus dari fenomenologi adalah peneliti memberikan pertanyaan dan hendak dijawab oleh subjek mengenai bagaimana masing-masing subjek memaknai suatu peristiwa atau pengalaman hidup mereka. Dan dalam fenomenologi tidak terdapat batasan untuk memaknai atau memahami fenomena yang sedang dikaji.

Pada penelitian ini untuk mengetahui seperti apa dan bagaimana para sopir bus antar kota dan provinsi dalam mengatur keseimbangan kehidupan dan juga pekerjaannya, dengan jenis penelitian fenomenologi peneliti dapat mengetahui secara langsung dari diri mereka sendiri. Subjek atau informan dapat menjelaskan apa yang telah dilakukan dan juga dirasakan ketika bekerja sebagai sopir bus.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan jawaban ketiga subjek yang terlibat pada penelitian ini, terdapat tema yang disesuaikan dengan penelitian yang menjadi temuan pada tabel dibawah. Tema yang ditemukan oleh peneliti adalah berkaitan mengenai keseimbangan kehidupan kerja selama berprofesi menjadi sopir. Tema tersebut adalah perasaan pada saat bekerja, gaji yang cukup, waktu kerja, skala prioritas keluarga dan pekerjaan, waktu kehidupan pribadi, dukungan keluarga, waktu cuti/libur, hubungan dengan rekan kerja, permasalahan pada perusahaan terkait dan hobi atau refreshing. Terdapat temuan yang disoroti pada penelitian ini yaitu mengenai kecukupan gaji yang dirasa tidak dapat memenuhi pengeluaran dalam rumah tangga. Namun tidak hanya berfokus mengenai gaji saja, pada keseimbangan kehidupan kerja terdapat beberapa temuan lain pada tabel tema dibawah ini:

Tabel 1. Tema Jawaban Hasil Wawancara

Tema	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Perasaan Pada Saat Bekerja	Jenuh Ketika bekerja	Khawatir mengenai prospek pekerjaan	Sering merasakan jenuh pada saat bekerja
Gaji yang cukup	Gaji yang tidak menentu dan tidak cukup	Gaji yang tidak menentu	Gaji yang tidak pasti
Waktu Kerja	Tidak menentu, Bergantung dengan perusahaan	Sopir harus selalu siap apabila terdapat panggilan dari perusahaan.	Bekerja hanya pada saat dipanggil oleh perusahaan
Skala prioritas antara keluarga dan pekerjaan	Keluarga	Pekerjaan (apabila tidak ada hal yang mendesak)	Keluarga
Waktu kehidupan pribadi	Waktu dengan keluarga cukup	Kurangnya waktu istirahat dan waktu dengan keluarga	Kurang waktu dengan keluarga

Dukungan keluarga	Keluarga mendukung	Keluarga mendukung	Keluarga mendukung
Waktu cuti / libur	Tidak ada cuti, kecuali ada hal mendesak	Tidak ada cuti, kecuali terdapat hal mendesak	Terdapat cuti
Hubungan dengan rekan kerja	Rekan kerja sering membantu untuk menyelesaikan masalah	Akrab dengan rekan kerja dikarenakan memiliki hobi yang sama	Akrab dengan rekan kerja
Permasalahan pada perusahaan terkait	Terlalu banyak perusahaan pesaing	Gaji yang tidak setara dengan perusahaan lain	-
Hobi atau kegiatan refreshing	-	Mancing	-

PEMBAHASAN

Pada tema pertama yaitu mengenai perasaan pada saat bekerja, seluruh subjek merasakan perasaan negatif yang dapat mengganggu bekerja. Hal tersebut membuat susah dalam pencapaian keseimbangan kehidupan kerja dengan perasaan yang tidak nyaman pada saat bekerja.

".....ya sering sih ya pernah waktu kalau perjalanan jauh itu jenuh bisa penumpang tidur semua yang siang dari Jawa Timur belum jual Jakarta atau luar Jawa itu kalau nyetir sendirian kan sering jenuh pelatit lewat tol"

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ghani & Muttaqiyathun, 2023) dengan perasaan negative dalam diri sopir, akan berkaitan dengan Kesehatan mental diri individu. Sehingga keseimbangan antara waktu istirahat dan bekerja diperlukan, dan tidak akan mengalami stress kerja. Dengan tercapainya work life balance dalam diri sopir akan membuat kinerja akan lebih baik (Kinerja et al., n.d.).

Tema selanjutnya adalah mengenai gaji yang didapatkan dari perusahaan, dimana semua subjek merasakan adanya kekurangan pemasukan. Kurangnya pemasukan dikarenakan penggajian disesuaikan dengan waktu kerja dari individu pada perusahaan terkait. Apabila sopir tidak terdapat waktu atau pembagian dari perusahaan maka tidak mendapatkan gaji.

"....Jadi penghasilan yang sekian persen itu kurang. Tapi ya sekarang kita kembalikan karena sekarang ya kosnya, maksudnya pengeluarannya kos juga kayak begitu. Jadi mau gak mau ya kita ikutin arus perusahaan aja kan."

Tidak tercukupinya kebutuhan sopir, membuat sopir memiliki hamatan terhadap kehidupan pribadinya. Penghasilan yang tidak sesuai dengan pengeluaran dalam rumah tangga akan menghasilkan permasalahan pada keluarga (Fauzi & Ekhsan, 2023). Pengelolaan sumber daya manusia pada saat bekerja perlu menjadi sorotan bagi perusahaan terkait. Terpenuhinya kepuasan dan keseimbangan, tujuan organisasi akan dapat berjalan dengan baik (Shahadat & Ardiana, 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti, dari ketiga subjek sudah merasa adanya keseimbangan antara keluarga dan pekerjaan. Hal tersebut terdukung dengan hasil wawancara dimana waktu bekerja bersifat tidak pasti. Pekerjaan yang fleksibel dengan budaya organisasi yang baik akan menghasilkan lingkungan mendukung dan menghasilkan sikap yang positif (Elizebeth Thomas et al., 2024). Para sopir juga merasakan adanya keterikatan dan kenyamanan dengan rekan kerja masing-masing dimana mereka dapat saling bertukar pikiran dan berkeluh kesah mengenai permasalahan pada kehidupan pribadi ataupun pekerjaan. Selain itu hal yang tidak kalah penting adalah dukungan keluarga (Novitasari & Dessyarti, 2022). Dengan keluarga yang selalu memberikan semangat dan keyakinan, diri individu akan merasakan kehangatan dan semangat pada saat bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat tema yang telah menjadi temuan dalam penelitian ini mengenai gambaran Work Life Balance pada pengemudi sopir bus. Temuan tersebut didasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu perasaan pada saat bekerja, gaji yang cukup, waktu kerja, skala prioritas keluarga dan pekerjaan, waktu kehidupan pribadi, dukungan keluarga, waktu cuti/libur, hubungan dengan rekan kerja, permasalahan pada perusahaan terkait dan hobi atau refreshing. Keseimbangan kehidupan kerja menurut mereka telah tercapai walaupun terdapat beberapa hal yang perlu dikorbankan. Seperti merasa penting antara keduanya yaitu kehidupan pribadi dan pekerjaan, dan terkadang permasalahan juga masih sering muncul. Gambaran tema yang telah menjadi hasil telah disesuaikan berdasarkan aspek teori terkait. Walaupun subjek telah merasa mencapai keseimbangan, namun perlu diperhatikan bagi perusahaan terkait mengenai SDM, keluarga yang tetap menjadi dukungan dan diri individu yang perlu pengelolaan diri dan waktu baik. Penelitian ini hanya melibatkan tiga subjek, sehingga pada penelitian selanjutnya diperlukan memperbanyak subjek terkait dan kajian lebih dalam mengenai keseimbangan kehidupan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis, kedua orang tua dan kakak penulis yang memberikan kasih sayang dan dukungan emosional selama penulisan dan kepada ibu Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si dan Ibu Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si yang telah memberi arahan dan bimbingan selama proses penulisan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman yang selalu memberikan dukungan moral, semangat dan bantuan selama penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

Aruldoss, A., Kowalski, K. B., & Parayitam, S. (2021). The relationship between quality of work life and work life balancemediating role of job stress, job satisfaction and job commitment: evidence from India. *Journal of Advances in Management Research*, 18(1), 36–62. <https://doi.org/10.1108/JAMR-05-2020-0082>

- Barus, D. A. B. (2022). PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP KEPUASAN KERJA PADA PEKERJA SEKTOR PARIWISATA DI MAUMERE. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Brough, P., Timms, C., Chan, X. W., Hawkes, A., & Rasmussen, L. (2020). Work–Life Balance: Definitions, Causes, and Consequences. *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health*, 1–15. https://doi.org/10.1007/978-3-030-05031-3_20-1
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2020). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Subjective Well-Being Pada Sopir Taksi Pt. Express Transindo Utama Tbk Di Jakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 339–344. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20246>
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747–770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Dimala, C. P., Halin, A. R., & Mauludin, H. (2021). Subjective Well-Being Driver Ditinjau Dari Work Life Balance dan Self-Esteem. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(1), 59–61.
- Elizebeth Thomas, S., George, J., & A J, J. (2024). Work-Life Balance Practices: Drivers of Job Engagement and Mitigators of Turnover Intention. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 9(3), 178–190. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2024.v09.n03.019>
- Fauzi, F., & Ekhsan, M. (2023). Pengaruh Work Life Terhadap Kepuasan Kerja Yang Dimediasi Burnout Pada Driver Pt . Gojek. *Dynamic Management Journal*, 7(3), 450–464.
- Firdha Sari, D., Nanda Priyatama, A., Nur Kusumawati, R., & Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, P. (2021). Hubungan antara Optimisme dan Work-Life Balance dengan Stres Kerja pada Driver Gojek Wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 61–73. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Ghani, M. A., & Muttaqiyathun, A. (2023). Work Life Balance Model, Work Stress and Performance of Millennial Generation Online Taxibike Drivers. *International Journal of Social Service and Research*, 3(3), 663–668. <https://doi.org/10.46799/ijssr.v3i3.318>
- Hege, A., Lemke, M. K., Apostolopoulos, Y., Whitaker, B., & Sönmez, S. (2019). Work-life conflict among U.S. long-haul truck drivers: Influences of work organization, perceived job stress, sleep, and organizational support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060984>
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Achieving work-life balance. *Journal of Management and Organization*, 14(3), 224–226. <https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.224>

- Kinerja, T., Maxim, D., Kota, B., & Rosania, I. (n.d.). Work-Life Balance, Burnout. 13–22.
- Kompas.com, tim redaksi. (2023). Cerita Sopir Bus AKAP Tak Bisa Kumpul Keluarga saat Lebaran: Sedih, Lepas Rindu Lewat “Video Call.” Kompas.Com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/04/17/15280381/cerita-sopir-bus-akap-tak-bisa-kumpul-keluarga-saat-lebaran-sedih-lepas?page=all>
- Kurnia, C., & Widigdo, A. M. N. (2021). Effect of Work-Life Balance, Job Demand, Job Insecurity on Employee Performance at PT Jaya Lautan Global with Employee Well-Being as a Mediation Variable. *European Journal of Business and Management Research*, 6(5), 147–152. <https://doi.org/10.24018/ejbmr.2021.6.5.948>
- Lee, D. W., Hong, Y. C., Seo, H. Y., Cho, S. J., Nam, S. H., Park, C. J., & Lee, N. (2019). Poor Work–Life Balance May Lead to Impaired Cognitive Function in Bus Drivers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(10), E406–E412. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001675>
- Manao, L., Harahap, A., & Suseno, B. (2023). Pengaruh Pengembangan Karir dan Work Life Balance terhadap Kepuasan Kerja pada PT. Sinex di Medan. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Ekonomi*, 1(2), 1–15.
- Megapolitan.kompas.com. (2022). Kisah Para Sopir Bus AKAP, Lebih Sering Lebaran di Jalan, Bukan bersama. Megapolitan.Kompas.Com.
- Mustikaningrum, D., & Perdhana, M. (2022). Analisis Pengaruh Persepsi Dukungan Keluarga, Dukungan Tempat Kerja Dan Kebijakan Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Keseimbangan. *Journal of Management*, 11(6), 1–12.
- Novitasari, I. A., & Dessyarti, R. S. (2022). The Influence Of Work-Life Balance On Turnover Intention with Employee Engagement as an Intervening Variabele (Study PO Jaya). *Edunomika*, 06(01), 1–18.
- Nurmalasari, M., Frendika, R., & Roosallyn Assyofa, A. (2022). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Kepuasan Kerja pada Driver Transportasi Online Platform Gojek Wilayah Bandung. *Bandung Conference Series: Business and Management*, 2(2), 981–988. <https://doi.org/10.29313/bcsbm.v2i2.3351>
- Panti, D. I., Trisna, S., Melania, W., & Olivia, D. (2010). Hubungan antara. 1(4), 1–27.
- Pranindhita, E. Y. P., & Wibowo, D. H. (2020). Hubungan Work Life Balance Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di Smk Kabupaten Pati. *Psikologi Konseling*, 16(1), 570–580. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19141>
- Rajesh Ranjan. (2015). A Study on Work-Life Balance of Auto Rickshaw Drivers in Mumbai\in. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20(1), 106–111. <https://doi.org/10.9790/0837-2011106111>
- Randhawa G Arora S. (2020). Factors Influencing Quality of Work Life of Bus Drivers of Public Transport in Punjab. *Pacefic Business Review International*, 13(04), 52–62.
- Sanchez, H. M., de Morais Sanchez, E. G., Barbosa, M. A., Porto, C. C., & Approbato, M. S. (2019). Comparison of quality of life and work ability of taxi and motorcycle taxi drivers: Evidence from Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040666>

- Shahadat, W., & Ardiana, I. (2024). Pengaruh Work Life Balance Dan Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Oleh Motivasi Kerja Pada Pcp Express Musytari: Neraca ..., 4(7).
<https://ejournal.warunayama.org/index.php/musytarineraca/article/view/2580%0Ahttps://ejournal.warunayama.org/index.php/musytarineraca/article/download/2580/2430>
- Shanker, A., & Kaushal, S. K. (2022). Workers work–life balance should be a Human Resource priority. *Management Insight - the Journal of Incisive Analysers*, 18(01).
<https://doi.org/10.21844/mijia.18.1.7>
- Susanto, P., Hoque, M. E., Jannat, T., Emely, B., Zona, M. A., & Islam, M. A. (2022). Work-Life Balance, Job Satisfaction, and Job Performance of SMEs Employees: The Moderating Role of Family-Supportive Supervisor Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906876>
- Tribunnews. (2019). Kisah Sopir Bus AKAP : Eko Terpaksa Tidak Lebaran Bersama Keluarga Artikel ini telah tayang di Tribunnews.com dengan judul Kisah Sopir Bus AKAP : Eko Terpaksa Tidak Lebaran Bersama Keluarga, <https://www.tribunnews.com/metropolitan/2019/06/01/kisah-sopir-b>. Tribunnews.
<https://www.tribunnews.com/metropolitan/2019/06/01/kisah-sopir-bus-akap-eko-terpaksa-tidak-lebaran-bersama-keluarga>.
- Tribunnews. (2024). 15 Tahun Jadi Sopir AKAP Tak Pernah Lebaran Bareng Keluarga, Istri Berasa Kayak “Janda” Artikel ini telah tayang di WartaKotalive.com dengan judul 15 Tahun Jadi Sopir AKAP Tak Pernah Lebaran Bareng Keluarga, Istri Berasa Kayak “Janda”, <https://wartakota.t>. Tribunnews.
<https://wartakota.tribunnews.com/2024/04/08/15-tahun-jadi-sopir-akap-tak-pernah-lebaran-bareng-keluarga-istri-berasa-kayak-janda>
- Wirawan, S. A. R., & Sukmarani. (2023). Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan Sales. *Manasa*, 12(1), 76–87.
<https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4484>