

Penelitian Etnografi : Dampak Sosial para Pekerja Shift di Network Operation Center (NOC)

Berman J Hutabarat¹, Sayuti², Jerry Heikal³

Universitas Bakrie, Indonesia

berman.hutabarat@gmail.com¹, sayuti@gmail.com²

Submitted: 28th July 2025 | **Edited:** 27th August 2025 | **Issued:** 01st September 2025

Cited on: Hutabarat, B. J., Sayuti, S., & Heikal, J. (2025). Penelitian Etnografi : Dampak Sosial para Pekerja Shift di Network Operation Center (NOC). *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(3), 1743-1755.

ABSTRACT

This study explores the social challenges experienced by shift workers in a telecommunication company, particularly those working at the Network Operation Center (NOC) of PT Link Net. Shift work is essential for maintaining uninterrupted network operations; however, it often disrupts workers' ability to balance professional responsibilities with family and social life. The research aims to examine how shift schedules affect interactions with nuclear families, extended families, and community or hobby groups, as well as how workers adapt to these conditions. Using an ethnographic approach, data were collected through in-depth interviews and participant observation with five shift workers who met the study criteria. Thematic analysis revealed three main shared challenges: difficulty synchronizing schedules with family and friends, feelings of isolation due to limited opportunities for direct social interaction, and the need to allocate specific time to stay connected through digital platforms. These findings highlight how workers redefine "quality time," shifting its meaning from duration to the depth of interaction. The study suggests that workplace policies should consider more flexible arrangements to support work-life balance and reduce the negative social impacts of shift work.

Keywords: Shift Work, Social Interaction, Work-Life Balance, Adaptation, Quality Time

PENDAHULUAN

Kerja shift telah menjadi praktik yang umum di berbagai industri modern, termasuk sektor telekomunikasi yang dituntut beroperasi 24 jam untuk menjaga kelancaran jaringan dan layanan. Sistem ini memiliki kontribusi besar terhadap keberlangsungan operasional perusahaan, namun sekaligus menimbulkan tantangan bagi karyawan yang menjalaninya. Dampak kerja shift tidak hanya terlihat pada aspek fisik, seperti kelelahan dan gangguan tidur, tetapi juga pada kehidupan sosial dan keluarga yang sering kali terabaikan (Putri & Andriani, 2021).

Karyawan yang bekerja dengan sistem shift cenderung menghadapi keterbatasan waktu untuk berinteraksi dengan pasangan, anak, dan keluarga besar. Kehadiran pada

momen penting keluarga, seperti makan bersama atau perayaan tertentu, sering terganggu oleh jadwal kerja yang tidak konvensional. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas interaksi keluarga serta berpotensi menimbulkan ketegangan emosional (Sari & Nugroho, 2020). Di sisi lain, hubungan sosial di luar keluarga, seperti dengan teman atau komunitas hobi, juga terhambat karena kesulitan menyesuaikan jadwal pertemuan (Utami & Rahayu, 2022).

Untuk menggambarkan pola kerja yang dijalankan, PT Link Net menggunakan pengaturan on-duty dan off-duty dengan pola dua hari bekerja diikuti dua hari libur. Tabel pengaturan jadwal kerja shift yang tercantum dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana karyawan secara bergantian menjalani shift pagi (08.00-19.59) dan shift malam (20.00-07.59). Pola rotasi ini, meskipun memberikan waktu istirahat setelah bekerja, tetap menciptakan kesulitan dalam sinkronisasi aktivitas sosial maupun keluarga. Sebagai contoh, ketika sebagian besar masyarakat memiliki waktu luang pada akhir pekan, pekerja shift justru sering berada dalam jadwal kerja, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk hadir pada acara keluarga besar atau pertemuan komunitas. Dengan demikian, tabel tersebut tidak hanya berfungsi sebagai data administratif, tetapi juga memperlihatkan konteks nyata yang memengaruhi keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi karyawan.

Berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti bahwa kerja shift berhubungan erat dengan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial pekerja. Misalnya, penelitian menunjukkan adanya korelasi antara jam kerja malam dengan meningkatnya risiko stres, kesepian, serta penurunan kualitas hidup (Handayani et al., 2020; Pradana & Kusuma, 2021). Namun, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada aspek kesehatan dan produktivitas, sedangkan dimensi sosial dan strategi adaptasi keluarga pekerja shift masih kurang mendapat perhatian mendalam (Wijaya & Simanjuntak, 2021).

Selain itu, meskipun telah banyak kebijakan perusahaan yang berupaya mengurangi dampak negatif kerja shift, implementasi kebijakan yang mendukung work-life balance bagi pekerja shift masih terbatas. Penelitian terbaru menegaskan pentingnya kebijakan fleksibel yang mampu mengakomodasi kebutuhan keluarga karyawan serta mendukung keberlanjutan hubungan sosial mereka (Rahman & Dewi, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman lebih komprehensif tentang bagaimana pekerja shift memaknai

waktu berkualitas, beradaptasi dengan situasi sosial yang terbatas, dan menavigasi tantangan interaksi sosial di luar jam kerja normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara etnografis bagaimana pekerja shift di perusahaan telekomunikasi memaknai dan mengelola waktu berkualitas bersama keluarga inti, keluarga besar, serta komunitas sosial. Penelitian ini juga berupaya mengungkap strategi adaptasi yang digunakan pekerja untuk tetap menjaga keharmonisan relasi sosial. Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan teoretis bagi literatur tentang dampak sosial kerja shift, sekaligus menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan perusahaan yang lebih humanis dan mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

LANDASAN TEORI

Kerja Shift dan Dampaknya

Kerja shift merupakan pola kerja di luar jam kerja konvensional, biasanya mencakup malam hari, akhir pekan, atau rotasi jam kerja. Penelitian menunjukkan bahwa sistem kerja shift berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta kesejahteraan sosial pekerja (Costa et al., 2020). Selain menyebabkan gangguan tidur dan kelelahan kronis, kerja shift juga menurunkan frekuensi interaksi dengan keluarga dan komunitas (Schieman & Badawy, 2021).

Teori Work-Life Balance

Konsep work-life balance menekankan pentingnya keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan dapat menimbulkan stres, konflik peran, dan penurunan kualitas hidup (Kelliher et al., 2020). Pada pekerja shift, tantangan menjaga keseimbangan semakin besar karena waktu kerja sering berbenturan dengan aktivitas keluarga dan sosial (Chung & van der Lippe, 2020).

Interaksi Sosial dan Hubungan Keluarga

Menurut teori interaksi sosial, hubungan manusia dibangun melalui komunikasi rutin dan kehadiran dalam momen penting (González-Romá & Hernández, 2021). Bagi pekerja shift, keterbatasan waktu bersama keluarga inti maupun keluarga besar menimbulkan risiko isolasi sosial (Eurofound, 2021). Situasi ini berdampak pada kualitas hubungan emosional dan keterikatan antaranggota keluarga.

Teori Adaptasi dan Strategi Koping

Teori adaptasi menjelaskan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dan tuntutan peran ganda. Pekerja shift sering mengembangkan strategi koping, seperti menciptakan rutinitas baru, memanfaatkan teknologi komunikasi, atau mengganti kuantitas dengan kualitas interaksi (Brough et al., 2020). Adaptasi ini penting untuk menjaga keberlangsungan hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Konsep Quality Time

Quality time merujuk pada interaksi singkat namun bermakna yang mampu memperkuat hubungan emosional (Craig & Churchill, 2021). Pada pekerja shift, waktu berkualitas menjadi lebih penting daripada durasi kebersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi positif meskipun singkat dapat mengurangi dampak negatif keterbatasan waktu (Nomaguchi & Milkie, 2020).

Pendekatan Etnografi dalam Studi Kerja Shift

Etnografi dipandang relevan untuk memahami pengalaman pekerja shift secara mendalam karena mampu menggali realitas sosial yang dialami sehari-hari. Melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam, peneliti dapat menangkap dinamika emosi, adaptasi, serta konstruksi makna yang dibangun pekerja dalam menghadapi jadwal kerja yang tidak konvensional (Madianou, 2021).

Dengan menggunakan kerangka teori di atas, penelitian ini menempatkan kerja shift bukan hanya sebagai isu manajerial, tetapi juga fenomena sosial yang berdampak pada kualitas kehidupan individu, keluarga, dan komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi untuk memahami pengalaman pekerja shift di perusahaan telekomunikasi, khususnya terkait dampaknya terhadap kehidupan keluarga dan sosial. Metode etnografi dipilih karena mampu menggali secara mendalam realitas keseharian pekerja dan memberikan pemahaman kontekstual mengenai strategi adaptasi yang mereka lakukan (Given, 2019).

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan selama kurang lebih tiga bulan di lingkungan kerja dan interaksi sosial responden, baik dalam konteks keluarga maupun komunitas, guna menangkap dinamika yang tidak selalu dapat diungkap melalui wawancara. Sementara

itu, wawancara mendalam dilakukan terhadap lima responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Jumlah responden dibatasi karena penelitian kualitatif menekankan kedalaman data, bukan kuantitas, serta mengikuti prinsip saturasi data, yaitu berhenti ketika informasi yang diperoleh telah berulang (Saunders et al., 2019).

Responden terdiri dari pekerja shift yang tinggal bersama keluarga inti maupun keluarga besar, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh variasi pengalaman yang relevan. Wawancara dilakukan menggunakan panduan semi-terstruktur untuk memberi ruang bagi responden dalam mengekspresikan pandangan secara bebas dan reflektif (Kallio et al., 2021).

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang muncul dari hasil observasi dan wawancara. Proses analisis dilakukan secara iteratif melalui tahapan transkripsi, pengkodean, kategorisasi, dan interpretasi (Nowell et al., 2019). Validitas data dijaga melalui triangulasi metode (observasi dan wawancara), member checking kepada responden untuk memastikan akurasi interpretasi, serta diskusi dengan rekan sejawat peneliti guna mengurangi bias peneliti (Flick, 2019).

Aspek etika penelitian dijaga dengan meminta persetujuan (*informed consent*) dari seluruh responden, menjaga kerahasiaan identitas, dan memastikan partisipasi bersifat sukarela. Peneliti juga menekankan transparansi dalam penyajian data, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara akademik maupun etis (Kaiser, 2019).

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai tantangan sosial pekerja shift dan strategi adaptasi mereka, yang tidak hanya relevan bagi konteks perusahaan telekomunikasi tetapi juga bagi industri lain yang menerapkan sistem kerja serupa.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap lima responden pekerja shift di PT Link Net. Responden memiliki latar belakang keluarga, status pernikahan, serta lama bekerja yang beragam, sehingga memungkinkan munculnya variasi pengalaman.

Table 1. Hasil Pengamatan dan Interview

Pertanyaan	Ricky	Zumrotin	Radju	Saddam	Budi
Profile	17 tahun bekerja shift Sudah berkeluarga, anak kelas 5 dan kelas 3 SD	7 tahun bekerja shift. Lajang. Tinggal bersama ortu dan adik	5 tahun bekerja shift. Sebelumnya office-hour Lajang, tinggal bersama ortu dan adik	8 tahun bekerja shift. Sebelumnya jam kerja flexible Menikah, 1 anak 3 thn.	21 tahun bekerja shift. Menikah, anak 1 kuliah, anak 2 kelas 2 SMA
Deskripsikan hal yang paling menyusahkan dalam kerja shift dan hubungannya dengan keluarga yang tinggal serumah.	Baik, karena sejak bekerja telah dengan format shifting 24 jam. Adaptasi diperlukan dengan istri pada awalnya Saat ini menjadi nilai plus karena juga dapat mengantar orang tua ke rumah sakit saat yang lain harus bekerja jam kantor	Acara keluarga tetap jalan tanpa kehadiran responden. Keluarga juga diharapkan maklum karena ini pengaturan dari management	Adanya perbedaan waktu aktif dengan ibu, karena ibu suka setel dangdut pada pagi hari sedangkan responden kurang tidur.	Hubungan dengan anak dan istri dideskripsikan normal dan baik-baik saja. Karena istri tidak bekerja dan anak belum bersekolah. Sehingga setiap kesempatan responden berada di rumah, maka bisa selalu terjadi quality time di keluarga.	Baik-baik saja, namun juga ada banyak moment kebersamaan yang tidak bisa dilewatkan bersama karena kerja shift.
Strategy untuk menyiasati perbedaan waktu dengan keluarga	Kendala jika keluarga mengajak liburan pada Sabtu Minggu terpaksa tidak bisa ikut. Keluarga awalnya sulit menerima dengan pengaturan jam kerja responden.	Harus melalui perencanaan jauh hari sebelumnya sehingga bisa diatur jadwal on duty dan liburnya. Sangat menghargai dan senang jika kebetulan jadwal yang pas untuk hadir di	Jika setelah shift malam, maka pagi hari cenderung grumpy. Untuk menjaga hubungan, biasanya responded menghindari interaksi yang berlebihan	Lebih sering menemani anak main ataupun sekedar keliling di lingkungan perumahan jika off duty. Selalu diusahakan untuk memberikan terbaik walaupun pada saat kurang tidur. Harus ada	Harus dengan perencanaan terlebih dahulu dan keluarga diharapkan maklum. Responden menunjukkan sedikit kekecewaan namun bisa menerima saat momen-momen penting seperti tahun baru atau

Pertanyaan	Ricky	Zumrotin	Radju	Saddam	Budi
		acara keluarga.		kerjasama antara responden dan istri responden.	lebaran tidak bisa dilewatkan bersama.
Ceritakan kendala yg dihadapi untuk menjaga kualitas hubungan dengan keluarga besar	Ada acara-acara keluarga besar yang dapat diikuti hanya jika pas sesuai dengan jadwal libur. Sering tidak dapat menghadiri acara keluarga.	Acara keluarga tidak terlalu sering. Namun jika ada acara keluarga dan bisa menghadiri, responden ikut merasa sedih.	Kesulitan mengikuti acara-acara keluarga. Walaupun keluarga maklum dengan pengaturan waktu manajemen, namun karyawan merasa kecewa.	Walaupun sering tidak bisa hadir, namun tetap diusahakan kontribusinya tidak absen, terutama keluarga besar yang tidak terlalu dekat. Karyawan meraka kehadirannya di acara keluarga sangat terbatas	Dengan terpaksa responden menggunakan video call untuk menyampaikan ucapan selamat jika tidak bisa hadir.
Pengaruh kerja shift terhadap kegiatan pribadi atau hobi	Hobi bersepeda, namun karena jadwal yang berbeda dengan anggota komunitas lainnya, sehingga jika saat jadwalnya tidak pas, responden memilih untuk bersepeda sendirian.	Kesulitan untuk menemukan waktu yang tepat untuk dapat bertemu ataupun berkenalan dengan teman baru. Untuk hobi khusus game biasanya dilakukan pada hari Sabtu/Minggu tidak dapat dihadiri secara langsung	Hobi nya adalah bermain PC game. Terpaksa harus main sendiri Sedangkan untuk hubungan pertemanan menjadi lebih susah mencari kesamaan waktu untuk bertemu.	Menjadi sering tidak bisa ikut acara komunitas. Untuk olahraga terpaksa dilakukan sendiri. Kesulitan mencari jadwal yang cocok untuk bisa bertemu. Untuk sholat juga menjadi kurang fokus.	Kesulitan mencocokkan jadwal jaga shift, namun juga terbatas jika acara touring memerlukan durasi > 5hari
Ceritakan kendala yg dihadapi untuk menjaga kualitas hubungan	Menyediakan waktu khusus di social media WA terutama group	Menyediakan waktu khusus di WA, saling menyapa. Sebisa mungkin	Sulit menyempatkan bertemu weekend yang off-duty. Menyediakan	Menyediakan waktu khusus di group WA, atau social media. Menyempatkan berinteraksi	Menyediakan waktu khusus untuk video call dengan anak. Dan selalu mengikuti

Pertanyaan	Ricky	Zumrotin	Radju	Saddam	Budi
dengan komunitas atau teman lainnya	teman-teman komunitas sepeda, sekolah maupun group keluarga	bisa menghadiri pertemuan dengan teman pas waktunya cocok.	waktu khusus di group WA teman.	dengan tetangga di pos keamanan perumahan tempat tinggal. Kegiatan olahraga bulutangkis menjadi setiap 4 minggu sekali baru bisa ikut.	perkembangan dan ajakan teman-teman komunitas melalui WA.

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

Tabel 1 menampilkan profil responden dan jawaban mereka terkait kesulitan dalam menjalani kerja shift. Dari tabel tersebut terlihat bahwa pekerja yang sudah berkeluarga (misalnya Ricky, Saddam, dan Budi) menghadapi tantangan berbeda dibanding pekerja lajang (Zumrotin dan Radju). Responden yang berkeluarga cenderung berfokus pada keterbatasan waktu dengan pasangan dan anak, sedangkan responden lajang lebih menekankan pada keterbatasan interaksi dengan teman atau komunitas hobi. Hal ini menunjukkan bahwa status keluarga menjadi faktor penting dalam menentukan bentuk dampak kerja shift.

Selain itu, Tabel 1 juga memperlihatkan adanya pola strategi adaptasi yang berulang, seperti melakukan perencanaan jauh hari sebelum acara keluarga, menggunakan media sosial untuk menjaga hubungan sosial, hingga mengalihkan kegiatan hobi ke aktivitas individu. Praktik ini menunjukkan bahwa pekerja shift tidak pasif terhadap situasi yang dihadapi, melainkan berusaha menciptakan solusi adaptif sesuai konteks masing-masing.

Table 2. Analysis Jawaban Responden dan Shared Pain Value

No	Nama Responden	Analysis dari Jawaban Responden (pain value)	Shared Pain Values
1	Ricky	1. Perlu adaptasi 2. Terkendala Jadwal Shift 3. Perasaan kesepian karena harus bersepeda sendiri 4. Kesulitan menyesuaikan jadwal untuk bersama keluarga dan teman 5. Harus menyediakan waktu untuk tetap terlibat aktif melalui media social Whatsapp	Dalam penelitian ini kami mendapatkan tiga shared pain values dari para responden

2	Zumrotin	1. Kesulitan menyesuaikan waktu untuk mencari pasangan. 2. Keluarga keberatan dengan jam kerja responden 3. Sulit mencocokkan waktu dengan jadwal keluarga 4. Terpaksa main komunitas game online karena tidak ada waktu untuk bersama 5. Menyediakan waktu khusus untuk tetap komen atau aktif di social media	yakni : 1. Ketidak-sesuaian jadwal 2. Penyediaan waktu khusus 3. Kesepian Karyawan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan jadwal mereka dengan teman-teman, keterbatasan waktu ini seringkali menyebabkan perasaan kesepian tersendiri oleh responden. Karyawan harus menyediakan waktu khusus untuk tetap terkoneksi dan update berita/informasi dari teman-teman mereka di social media (terutama Whatsapp).
3	Radju	1. Mood terganggu jika kurang tidur 2. Kesulitan menyesuaikan situasi dan kondisi dengan anggota keluarga yang tinggal serumah. 3. Kesulitan bertemu dengan pacar dan teman di weekend. 4. Ketinggalan tentang update terbaru teman-teman	
4	Saddam	1. Harus menemani anak bermain walaupun kondisi kurang tidur setelah kerja shift 2. Keluarga sulit menyesuaikan jam aktif keluarga 3. Keluarga keberatan dengan pengaturan waktu shift 4. Terpaksa olahraga sendiri saat jam teman-teman lain sedang bekerja. 5. Mencari waktu khusus untuk dapat membaca update group WA	
5	Budi	1. Tidak memiliki kesempatan untuk bekerja waktu normal, selalu kerja shift. 2. Keluarga keberatan dengan jadwal yang tidak sesuai dengan jadwal kebersamaan keluarga di rumah 3. Responden merasa ditinggal saat tidak dapat menyesuaikan waktu acara keluarga 4. Sering tidak dapat mengikuti saat acara touring bersama	

-
5. Terpaksa menggunakan video call karena kesulitan bertemu langsung dengan keluarga inti.
-

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

Tabel 2 mengkategorikan hasil wawancara ke dalam shared pain values, yaitu ketidaksesuaian jadwal, kebutuhan menyediakan waktu khusus, dan perasaan kesepian. Temuan ini menegaskan bahwa kendala utama pekerja shift terletak pada kesulitan sinkronisasi jadwal dengan keluarga dan lingkungan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada munculnya isolasi social.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Schieman dan Badawy (2021) yang menunjukkan bahwa sistem kerja shift sering kali menurunkan frekuensi interaksi keluarga dan meningkatkan risiko kesepian. Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa kegiatan keluarga atau komunitas biasanya terjadwal pada waktu akhir pekan, saat sebagian pekerja shift justru bertugas.

Identifikasi shared pain values dalam penelitian ini memperkuat teori work-life balance yang menekankan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Kelliher et al., 2020). Ketidaksesuaian jadwal dan kebutuhan menyediakan waktu khusus menunjukkan adanya konflik peran, yaitu ketika tuntutan pekerjaan berbenturan dengan kebutuhan sosial dan keluarga. Strategi pekerja shift dalam memanfaatkan interaksi singkat yang bermakna dengan keluarga sesuai dengan konsep quality time (Craig & Churchill, 2021), di mana kualitas interaksi lebih diutamakan daripada durasi.

Selain itu, penggunaan media sosial oleh responden untuk menjaga relasi sosial mengonfirmasi penelitian Madianou (2021) bahwa teknologi digital menjadi sarana penting dalam mempertahankan hubungan pada situasi keterbatasan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi pekerja shift tidak hanya bersifat internal (psikologis), tetapi juga eksternal melalui pemanfaatan teknologi.

Namun demikian, keterbatasan dalam menghadiri acara keluarga besar dan kegiatan komunitas menunjukkan bahwa strategi adaptif tidak sepenuhnya mampu menggantikan kebutuhan akan interaksi langsung. Penelitian Eurofound (2021) juga menegaskan bahwa dukungan kebijakan organisasi, seperti fleksibilitas jadwal dan program kesejahteraan, sangat diperlukan untuk mengurangi dampak negatif kerja shift.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris tentang pengalaman pekerja shift, tetapi juga memperkuat literatur yang ada mengenai dampak sosial kerja shift, strategi adaptasi, dan kebutuhan kebijakan perusahaan yang lebih humanis.

KESIMPULAN

Penelitian etnografi ini mengungkap tiga *shared pain values* utama yang dialami pekerja shift di PT Link Net, yaitu ketidaksesuaian jadwal dengan keluarga maupun komunitas sosial, kebutuhan menyediakan waktu khusus untuk tetap menjalin komunikasi, serta munculnya perasaan kesepian akibat keterbatasan interaksi langsung. Temuan ini memperlihatkan bahwa sistem kerja shift berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan sosial pekerja, baik dengan keluarga inti, keluarga besar, maupun lingkungan sosial yang lebih luas.

Dari sisi akademik, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian mengenai *work-life balance* dan interaksi sosial pekerja shift dengan memberikan perspektif etnografis yang jarang digunakan pada studi-studi sebelumnya. Hasil penelitian menegaskan pentingnya memahami makna *quality time* yang didefinisi oleh pekerja shift, di mana kualitas interaksi dinilai lebih penting dibandingkan durasi kebersamaan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah responden yang relatif sedikit serta fokus konteks pada satu perusahaan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan responden pada berbagai sektor industri serta memanfaatkan metode campuran untuk memperkuat validitas temuan.

Dari sisi praktis, penelitian ini menekankan perlunya keterlibatan manajemen dalam merancang kebijakan kerja yang lebih fleksibel dan humanis, misalnya penjadwalan yang memberi ruang bagi pekerja untuk hadir pada acara keluarga penting, atau penyediaan program dukungan sosial bagi karyawan shift. Dengan langkah tersebut, perusahaan tidak hanya dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan, tetapi juga memperkuat loyalitas dan etos kerja dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Brough, P., Timms, C., O'Driscoll, M., Kalliath, T., Siu, O. L., Sit, C., & Lo, D. (2020). Work–life balance: Definitions, causes, and consequences. *International Journal of Management Reviews*, 22(1), 45–71.
- Chung, H., & van der Lippe, T. (2020). Flexible working, work–life balance, and gender equality: Introduction. *Social Indicators Research*, 151(2), 365–381.
- Costa, G., Silva, I., & Fischer, F. (2020). Flexible working hours, health, and well-being. *Annual Review of Public Health*, 41, 55–73.
- Craig, L., & Churchill, B. (2021). Working and caring at home: Gender differences in the effects of COVID-19 on paid and unpaid labor in Australia. *Feminist Economics*, 27(1–2), 310–326.
- Eurofound. (2021). *Working conditions and sustainable work: An analysis using the job quality indices*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Flick, U. (2019). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Given, L. M. (2019). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- González-Romá, V., & Hernández, A. (2021). Social relationships at work and employee well-being. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 37(1), 1–12.
- Handayani, R., Lestari, D., & Puspita, A. (2020). Dampak kerja shift terhadap kesehatan fisik dan psikologis pekerja industri manufaktur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 112–120.
- Kaiser, K. (2019). Protecting respondent confidentiality in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 29(6), 844–855.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2021). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 77(2), 116–127.
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2020). All of work? All of life? Reconceptualising work–life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 30(2), 245–260.
- Madianou, M. (2021). A second-order disaster? Digital technologies during the COVID-19 pandemic. *Social Media + Society*, 7(2), 1–5.
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2019). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 1–13.
- Pradana, A., & Kusuma, H. (2021). Shift work and employee well-being: A qualitative exploration. *Indonesian Journal of Work and Organizational Psychology*, 3(1), 45–57.
- Putri, M. D., & Andriani, S. (2021). Work-life balance pada pekerja shift di industri telekomunikasi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 98–109.
- Rahman, T., & Dewi, F. (2023). Flexible work arrangements and family well-being: Evidence from shift workers in service industries. *Journal of Human Resource and Organization Studies*, 7(1), 25–38.
- Sari, R., & Nugroho, B. (2020). Keseimbangan peran kerja dan keluarga pada karyawan dengan sistem kerja shift. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(3), 210–219.

- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2019). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 53(4), 1893–1907.
- Schieman, S., & Badawy, P. J. (2021). The status–life satisfaction relationship: Does the direction of the status matter? *Work and Occupations*, 48(3), 256–289.
- Utami, W., & Rahayu, N. (2022). Social isolation among shift workers: An ethnographic perspective. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 26(1), 55–67.
- Wijaya, F., & Simanjuntak, R. (2021). The effect of shift work on employees' social life and adaptation strategies. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 134–146.
- Yuliani, E., & Prasetyo, A. (2019). Dampak kerja malam terhadap kualitas hubungan keluarga karyawan. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 24(1), 67–75.