

BAB II

LANDASAN TEORI

Landasan teori merupakan elemen penting dalam suatu penelitian. Landasan teoritis berfungsi sebagai acuan dalam menganalisis penelitian berdasarkan kondisi yang ada di lapangan. Landasan teori juga berguna untuk memberikan pemahaman umum mengenai konteks penelitian dan materi yang dibahas dalam hasil penelitian.¹⁸ Landasan teori adalah sekumpulan teori yang diambil dari kajian pustaka yang mendasari permasalahan penelitian. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseimbangan kerja.¹⁹ Teori itu dijelaskan secara rinci untuk menunjukkan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi teknisi di SMKN 2 Kediri

A. *Work life balance*

1. Pengertian *work life balance*

Keseimbangan kehidupan kerja adalah kemampuan individu untuk mengatur tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya. *Work-Life Balance* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan keluarga yang mereka jalani, serta tanggung jawab di luar pekerjaan lainnya. Program *work-life balance* juga meliputi sumber daya untuk perawatan orang tua dan anak, kesehatan dan kesejahteraan karyawan, serta relokasi dan lain sebagainya. Di mana sejumlah perusahaan atau lembaga menawarkan program *family-friendly benefits* atau

¹⁸ By Robert and E Bob Brown, *Teori Dan Praktik Pendekatan*, 2004.

¹⁹ Agung Edy Wibowo, *Metodologi Penelitian*, 2021.