

ABSTRAK

Mengeksplorasi *Work-Life Balance* dikalangan manajer menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kehidupan pribadi dapat mempengaruhi pekerjaan dan sebaliknya, serta bagaimana pekerjaan dapat meningkatkan atau menghambat kualitas kehidupan pribadi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 7 manajer penjualan di perusahaan *FMCG*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan pribadi yang mendukung, seperti pengalaman hidup yang menyenangkan, dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan manajer dalam bekerja. Namun, ditemukan juga bahwa kehidupan pribadi yang membebani, seperti masalah pribadi yang signifikan, dapat mengganggu pekerjaan. Selain itu, pekerjaan yang memberikan dukungan finansial, psikologis, dan kesejahteraan, seperti fasilitas kesehatan, transportasi, dan kesempatan untuk pengembangan keterampilan, dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi. Penelitian ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan bagi kesejahteraan dan kinerja manajer, serta implikasinya bagi kebijakan sumber daya manusia di organisasi. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mendukung pengembangan kebijakan yang dapat meningkatkan keseimbangan kerja dan kehidupan di tempat kerja.

Kata Kunci: *keseimbangan kehidupan dan bekerja, fenomenologi, manajer, FMCG.*

