

BLURRED BOUNDARIES DALAM KERJA AKADEMIK DIGITAL: STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG PENGALAMAN DOSEN PEREMPUAN BERPERAN GANDA

Ana Merdekawaty¹, Erma Suryani^{1*}, Fatmawati¹

¹ Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Penulis Korespondensi: erma@samawa-university.ac.id

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 20 Mei 2026</i> <i>Revised: 26 Mei 2026</i> <i>Published: 30 Juni 2026</i>	Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman dosen perempuan berperan ganda dalam menghadapi blurred boundaries pada kerja akademik digital di perguruan tinggi swasta. Digitalisasi kerja akademik memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan tridarma, namun juga menghadirkan tekanan kerja yang semakin sulit dipisahkan dari kehidupan domestik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif fenomenologis melalui wawancara mendalam terhadap 12 dosen perempuan yang memiliki tugas tambahan sebagai Ketua Program Studi dan Dekan di tiga perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sumbawa. Analisis data dilakukan melalui pengodean tematik untuk memahami pengalaman subjektif informan dalam menjalankan peran akademik dan domestik secara bersamaan. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama, yaitu: (1) blurred boundaries yang menyebabkan batas kerja dan keluarga menjadi semakin kabur; (2) fleksibilitas digital yang bersifat ambivalen karena memudahkan pekerjaan sekaligus memperpanjang jam kerja; (3) pengalaman dosen perempuan dalam menghadapi tuntutan profesional dan domestik secara simultan; (4) beban peran ganda yang semakin kompleks akibat tugas struktural dan budaya selalu terhubung; serta (5) munculnya kelelahan emosional dan risiko burnout akibat tekanan respons cepat dan keterhubungan digital yang terus-menerus. Penelitian ini menegaskan bahwa digitalisasi kerja akademik tidak hanya berkaitan dengan efisiensi teknologi, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dosen perempuan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu membangun kebijakan kerja digital yang lebih manusiawi dan sensitif terhadap keseimbangan kerja-kehidupan dosen perempuan.
Keywords <i>Blurred Boundaries;</i> <i>Fleksibilitas Digital;</i> <i>Dosen Perempuan;</i> <i>Peran Ganda;</i> <i>Burnout;</i>	

PENDAHULUAN

Perubahan kerja akademik dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa digitalisasi tidak lagi menjadi pelengkap, tetapi telah menjadi bagian utama dalam pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Aktivitas mengajar, membimbing mahasiswa, menghadiri rapat, menilai tugas, mengisi sistem informasi akademik, menyusun laporan kinerja, mengelola dokumen akreditasi, hingga berkomunikasi dengan mahasiswa dan pimpinan semakin bergantung pada platform digital. Kondisi ini sejalan dengan meningkatnya akses internet di Indonesia. BPS mencatat bahwa 72,78 persen penduduk Indonesia telah mengakses internet pada 2024, meningkat dari 69,21 persen pada 2023 (BPS, 2024). Di sektor pendidikan tinggi, keberadaan Sistem Pembelajaran Daring atau SPADA Indonesia juga menunjukkan bahwa pembelajaran daring telah menjadi bagian dari ekosistem akademik nasional.

Digitalisasi kerja akademik pada awalnya dipandang sebagai kemajuan yang memudahkan dosen dalam bekerja. Teknologi memungkinkan pembelajaran dilakukan lebih fleksibel, dokumen akademik disimpan dan dibagikan secara praktis, rapat dilaksanakan tanpa pertemuan

fisik, serta komunikasi dengan mahasiswa, kolega, dan pimpinan berlangsung lebih cepat. Namun, fleksibilitas tersebut juga menghadirkan konsekuensi baru berupa semakin kaburnya batas antara pekerjaan dan kehidupan personal.

Konsep *blurred boundaries* merujuk pada kondisi ketika batas antara domain pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi semakin tidak jelas akibat tingginya integrasi peran dan keterhubungan melalui teknologi digital. Dalam perspektif *Work/Family Border Theory*, Clark (2000) menjelaskan bahwa individu pada dasarnya berupaya membangun batas antara kehidupan kerja dan kehidupan keluarga melalui pengaturan ruang, waktu, dan pola interaksi sosial. Akan tetapi, perkembangan teknologi digital menyebabkan batas tersebut menjadi semakin cair karena pekerjaan dapat hadir kapan saja dan di mana saja melalui perangkat digital. Ashforth et al. (2000) juga menjelaskan bahwa batas kerja dan non-kerja dapat melemah ketika individu harus terus berpindah peran dalam waktu yang berdekatan tanpa pemisahan yang jelas. Dalam konteks kerja akademik digital, kondisi ini tampak melalui pesan WhatsApp, email institusi, rapat daring, dan tuntutan administratif yang dapat masuk ke ruang domestik kapan pun, termasuk di luar jam kerja formal.

Bagi dosen perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai akademisi sekaligus pengelola rumah tangga, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks. Fleksibilitas digital memang memberi peluang untuk mengatur pekerjaan secara lebih adaptif, tetapi pada saat yang sama juga memperpanjang jam kerja dan meningkatkan tuntutan untuk selalu responsif. Pekerjaan akademik tidak lagi terbatas pada ruang kampus, melainkan terus hadir di rumah melalui perangkat digital. Akibatnya, ruang domestik tidak sepenuhnya menjadi ruang pemulihan karena dosen tetap terhubung dengan berbagai tuntutan akademik secara simultan. Digitalisasi kerja akademik juga tidak berlangsung seragam di semua perguruan tinggi. Pada institusi dengan infrastruktur dan sistem digital kuat, pekerjaan akademik dapat dikelola melalui platform yang lebih tertata dan terintegrasi. Sebaliknya, pada sebagian perguruan tinggi swasta di daerah, digitalisasi sering berjalan bertahap dan belum sepenuhnya modern. Penggunaan teknologi lebih banyak hadir dalam bentuk sederhana, seperti WhatsApp, email, Google Drive, sistem akademik tertentu, rapat daring, serta grup koordinasi digital. Dengan demikian, digitalisasi kerja akademik tidak selalu berarti penggunaan sistem yang canggih, tetapi juga mencakup praktik sehari-hari ketika dosen bergantung pada media digital untuk pembelajaran, administrasi, koordinasi, dan pelayanan akademik.

Kondisi tersebut tampak pada perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sumbawa. Digitalisasi belum sepenuhnya berjalan sebagai sistem modern dan terintegrasi, tetapi media digital telah menjadi bagian dari rutinitas kerja dosen. Dosen tidak hanya menggunakan teknologi untuk mengajar, tetapi juga membimbing mahasiswa, mengoordinasikan kegiatan program studi atau fakultas, mengirim dokumen, menindaklanjuti pesan pimpinan, dan memenuhi kebutuhan administrasi akademik. Bagi dosen perempuan yang memiliki tugas tambahan sebagai Ketua Program Studi atau Dekan, keadaan ini menambah kompleksitas peran karena pekerjaan akademik dan struktural sering hadir bersamaan dengan tanggung jawab keluarga. Pesan dari

mahasiswa, rekan kerja, pimpinan, atau grup akademik dapat masuk ketika dosen berada di rumah, mendampingi anak, mengurus keluarga, atau menjalankan aktivitas pribadi. Akibatnya, batas antara pekerjaan kampus dan kehidupan domestik menjadi semakin kabur.

Fenomena tersebut memperlihatkan munculnya *blurred boundaries*, yaitu kaburnya batas antara ruang kerja dan ruang kehidupan personal. Dalam konteks dosen perempuan berperan ganda, batas yang kabur tidak hanya terjadi karena pekerjaan akademik berpindah ke rumah, tetapi juga karena ruang domestik menjadi tempat bertemunya berbagai tuntutan: mengajar daring, membalas pesan mahasiswa, menyiapkan materi, mengurus administrasi kampus, mengelola rumah tangga, mendampingi keluarga, dan menjaga produktivitas akademik. Rumah tidak lagi sepenuhnya menjadi ruang pemulihan karena perangkat digital menghadirkan pekerjaan akademik secara terus-menerus. Situasi ini penting dikaji karena beban digital sering tidak terlihat dalam pengukuran beban kerja formal, padahal dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan psikologis dosen perempuan.

Pemilihan dosen perempuan sebagai fokus kajian memiliki alasan akademik yang kuat. Dalam banyak situasi, perempuan akademisi tidak hanya dituntut produktif sebagai tenaga profesional, tetapi juga tetap dilekatkan pada tanggung jawab afektif dan domestik di keluarga. Ketika pekerjaan akademik dimediasi teknologi, tuntutan profesional dan domestik tidak lagi hadir secara bergantian, melainkan bersamaan dalam ruang yang sama. Karena itu, pengalaman dosen perempuan dapat memperlihatkan sisi tersembunyi dari transformasi digital perguruan tinggi yang belum cukup ditangkap oleh kajian yang hanya menekankan efisiensi teknologi. Secara teoretis, konsep *work-life boundary* menjelaskan bahwa individu berupaya membangun batas antara domain pekerjaan dan non-pekerjaan melalui pemisahan waktu, ruang, peran, maupun aturan komunikasi (Ashforth et al., 2000; Clark, 2000). Dalam kerja akademik digital, batas tersebut menjadi semakin cair karena dosen dapat berpindah dari peran profesional ke peran domestik hanya melalui satu perangkat. Pesan WhatsApp dari mahasiswa, email institusi, tautan rapat daring, dan notifikasi sistem akademik dapat muncul bersamaan dengan aktivitas keluarga. Batas yang semula dapat dikelola melalui kehadiran fisik di kampus menjadi sulit dipertahankan ketika pekerjaan masuk ke ruang keluarga melalui teknologi.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa konflik kerja-keluarga dan keluarga-kerja berhubungan dengan burnout pada tenaga akademik. Sobral et al. (2025) menemukan bahwa *work-life conflict* dan *life-work conflict* sama-sama berkontribusi signifikan terhadap burnout pada dosen universitas dalam konteks *teleworking*, sedangkan *life-work conflict* berkaitan negatif dengan kinerja yang dirasakan. Temuan ini relevan karena dosen perempuan tidak hanya menghadapi pekerjaan yang masuk ke rumah, tetapi juga tuntutan domestik yang sering muncul bersamaan dengan kewajiban akademik. Literatur tentang *technostress* juga memperkuat urgensi penelitian ini. Dahabiyeh et al. (2022) menunjukkan bahwa *technostress* dan disonansi emosional dalam pengajaran daring berpengaruh terhadap kelelahan mengajar secara online dan produktivitas tenaga pengajar. Wang dan Li (2019) menjelaskan bahwa *technostress* pada dosen muncul melalui ketidaksesuaian antara tuntutan teknologi dengan kapasitas individu maupun

dukungan organisasi. Studi nasional oleh Syakina et al. (2023) pada pendidik perguruan tinggi di Jakarta juga menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara kemampuan dan tuntutan organisasi dalam penggunaan teknologi berdampak negatif terhadap kinerja dosen. Temuan ini menegaskan bahwa persoalan digitalisasi tidak hanya berkaitan dengan keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga menyangkut desain kerja, dukungan kelembagaan, beban responsivitas, dan kesiapan organisasi dalam melindungi kesejahteraan dosen.

Pada sisi lain, studi tentang dosen perempuan menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-kehidupan (*work life balance*) berkaitan erat dengan burnout dan kesejahteraan psikologis. Darmawan et al. (2015) menemukan hubungan negatif antara burnout dan *work-life balance* pada dosen wanita di perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Yudiani dan Istiningtyas (2022) juga menemukan bahwa *work-life balance* berkontribusi terhadap *psychological well-being* pada dosen perempuan yang telah menikah dan memiliki anak di UIN Raden Fatah Palembang. Sementara itu, García-González et al. (2020) mengidentifikasi faktor risiko stres pada profesor perempuan di universitas daring, seperti beban mental, tekanan waktu, ketiadaan jadwal yang jelas, kelelahan emosional, dan kaburnya batas kerja-keluarga. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa perempuan akademisi berada dalam posisi khas karena tuntutan profesional beririsan dengan ekspektasi gender, tanggung jawab keluarga, dan kerja emosional yang sering tidak dihitung sebagai beban akademik formal.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas *work-life balance*, burnout, dan *technostress*, masih terdapat beberapa kesenjangan penting. Pertama, sebagian besar studi memosisikan teknologi sebagai faktor yang memengaruhi kinerja atau stres secara umum, belum secara mendalam menjelaskan bagaimana teknologi mengaburkan batas antara pekerjaan akademik dan kehidupan domestik. Kedua, penelitian tentang dosen perempuan banyak menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum banyak menggali pengalaman hidup, makna subjektif, negosiasi peran, dan strategi keseharian dosen perempuan dalam menghadapi kerja akademik digital. Ketiga, dalam konteks pascapandemi, praktik kerja digital tetap berlanjut meskipun aktivitas luring telah kembali normal. Artinya, *blurred boundaries* bukan lagi sekadar gejala darurat pandemi, melainkan pola kerja baru yang perlu dipahami secara lebih kritis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap pengalaman dosen perempuan berperan ganda dalam mengelola batas kerja dan kehidupan domestik di tengah kerja akademik digital. Penelitian ini tidak menempatkan digitalisasi hanya sebagai alat efisiensi, tetapi sebagai ruang sosial yang menghasilkan paradoks: memberi fleksibilitas sekaligus memperluas jam kerja, memudahkan koordinasi sekaligus menciptakan tekanan selalu responsif, serta membantu produktivitas sekaligus meningkatkan risiko kelelahan emosional. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya menangkap pengalaman yang sering luput dari indikator formal, seperti rasa bersalah ketika pekerjaan mengganggu keluarga, tekanan untuk selalu tersedia, strategi bekerja setelah urusan domestik selesai, serta negosiasi batas dengan mahasiswa, kolega, pimpinan, dan anggota keluarga.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman dosen perempuan berperan ganda dalam menghadapi *blurred boundaries* pada kerja akademik digital. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk kaburnya batas antara pekerjaan akademik dan kehidupan domestik; memahami bagaimana fleksibilitas digital berubah menjadi beban digital; menganalisis dampaknya terhadap kelelahan emosional dan keseimbangan hidup; serta menemukan strategi yang digunakan dosen perempuan untuk mengelola peran akademik dan domestik. Hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi pada kajian manajemen sumber daya manusia, *gender studies*, *digital work*, dan kebijakan kerja akademik yang lebih sensitif terhadap realitas peran ganda perempuan di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan perspektif fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif dosen perempuan dalam menghadapi *blurred boundaries* pada kerja akademik digital. Perspektif fenomenologis digunakan karena penelitian berfokus pada pengalaman hidup (*lived experiences*) informan dalam memaknai hubungan antara pekerjaan akademik digital dan kehidupan domestik (Moustakas, 1994). Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman, makna, dan dinamika peran yang dialami informan dalam konteks kerja akademik digital (Patton, 2015).

Penelitian dilaksanakan pada tiga perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sumbawa. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: dosen perempuan aktif, memiliki tugas tambahan sebagai Ketua Program Studi atau Dekan, menggunakan media digital dalam aktivitas akademik, serta menjalankan peran ganda dalam kehidupan domestik. Penelitian melibatkan 12 informan yang terdiri atas 9 Ketua Program Studi dan 3 Dekan. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation, yaitu ketika data yang diperoleh telah menunjukkan pengulangan pola pengalaman dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, dokumentasi, dan catatan reflektif peneliti. Wawancara berlangsung selama 30–60 menit dan dilakukan secara tatap muka maupun daring sesuai kesediaan informan. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman penggunaan media digital dalam pekerjaan akademik, pengelolaan peran domestik, tekanan responsivitas digital, serta strategi menjaga batas kerja dan kehidupan pribadi. Dokumentasi yang digunakan berupa aktivitas komunikasi digital, jadwal akademik, dan catatan kerja yang relevan dengan fokus penelitian. Catatan reflektif digunakan peneliti untuk merekam konteks wawancara, respons emosional informan, dan proses interpretasi selama penelitian berlangsung.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2006) melalui tahapan transkripsi wawancara, pembacaan data berulang, pengodean awal, pengelompokan kode menjadi tema, peninjauan tema, dan interpretasi makna. Analisis tematik dilakukan secara sistematis untuk menjaga konsistensi interpretasi dan kredibilitas tema yang dihasilkan (Nowell

et al., 2017). Proses pengodean dilakukan secara kolaboratif oleh tim peneliti, sedangkan perbedaan hasil pengodean diselesaikan melalui diskusi hingga diperoleh kesepakatan tema.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan reflektivitas peneliti. Member checking dilakukan kepada lima informan dengan meminta mereka meninjau ringkasan hasil wawancara dan interpretasi tema untuk memastikan kesesuaian makna pengalaman. Keabsahan data mengacu pada prinsip trustworthiness dalam penelitian kualitatif yang meliputi kredibilitas, reflektivitas, dan konfirmasi data (Lincoln & Guba, 1985). Reflektivitas dilakukan karena peneliti memiliki kedekatan dengan konteks penelitian sebagai dosen perempuan di perguruan tinggi swasta sehingga proses interpretasi data dilakukan secara kritis dan berkelanjutan.

Secara ringkas, alur penelitian mencakup identifikasi fenomena, penentuan informan, pengumpulan data, pengodean, pengelompokan tema, interpretasi, pembahasan, dan penarikan kesimpulan.

Alur Penelitian



Sumber: Diolah peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 12 informan dosen perempuan dari tiga perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sumbawa. Informan dipilih karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu dosen perempuan aktif, memiliki tugas tambahan sebagai Ketua Program Studi atau Dekan, menggunakan media digital dalam pekerjaan akademik, serta memiliki tanggung jawab domestik dalam keluarga. Jumlah informan tersebut dinilai memadai dalam penelitian fenomenologi karena data yang diperoleh telah menunjukkan pengulangan pola pengalaman, terutama terkait fleksibilitas kerja digital, beban komunikasi akademik, kaburnya batas kerja-keluarga, kelelahan emosional, dan strategi pengelolaan peran.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

Kode Informan	Asal Kampus	Tugas Tambahan	Status Peran Ganda	Penggunaan Media Digital Dominan
A1	Kampus A	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Email, Artificial Intelligence AI Tools
A2	Kampus A	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Modul Digital, Google Docs
A3	Kampus A	Dekan	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Email, E-book dan, AI Tools
A4	Kampus A	Kaprodi	Menikah, tanggung jawab domestik	WhatsApp, LMS sederhana dan Email
B1	Kampus B	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, email, Google Drive
B2	Kampus B	Dekan	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, SIAKAD, Media Sosial Edukatif
B3	Kampus B	Kaprodi	Menikah, tanggung jawab keluarga	WhatsApp, email, YouTube, Media Sosial Edukatif
B4	Kampus B	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Google Form, email
C1	Kampus C	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Google Drive
C2	Kampus C	Dekan	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, email, YouTube,
C3	Kampus C	Kaprodi	Menikah, tanggung jawab domestik	WhatsApp, email, Media Sosial Edukatif
C4	Kampus C	Kaprodi	Menikah, memiliki anak	WhatsApp, Google Drive, LMS sederhana

Sumber: Data diolah peneliti.

Berdasarkan data informan, penggunaan media digital dalam kerja akademik dosen perempuan di tiga perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sumbawa menunjukkan bahwa digitalisasi telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari. Media yang paling dominan digunakan oleh seluruh informan adalah WhatsApp, terutama untuk komunikasi cepat, koordinasi akademik, penyampaian informasi, dan respons terhadap kebutuhan mahasiswa maupun pimpinan. Selain itu, informan juga menggunakan email, Google Drive, Google Docs, Google Form, SIAKAD, LMS sederhana, YouTube, e-book atau modul digital, media sosial edukatif, serta Artificial Intelligence Tools. Hal ini menunjukkan bahwa digitalisasi kerja akademik tidak selalu hadir dalam bentuk sistem pembelajaran yang kompleks dan terintegrasi, tetapi lebih banyak muncul melalui penggunaan berbagai media digital praktis yang mendukung pengajaran, administrasi, penyimpanan dokumen, evaluasi, dan komunikasi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa dosen perempuan dengan tugas tambahan sebagai Kaprodi maupun Dekan dituntut untuk terus terhubung secara digital, sehingga batas antara pekerjaan akademik dan kehidupan domestik menjadi semakin kabur.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman dosen perempuan dalam kerja akademik digital dapat dikelompokkan ke dalam lima tema utama, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema Utama Hasil Penelitian

No.	Tema Temuan	Makna Utama	Sumber Data
1	Fleksibilitas digital yang ambivalen	Teknologi memudahkan pekerjaan, tetapi juga memperpanjang waktu kerja	C1, B2, A4
2	Beban digital dan tekanan respons cepat	Dosen merasa harus selalu siap membalas pesan dan menyelesaikan permintaan akademik	A2, B1, C3
3	Kaburnya batas kerja-keluarga	Pekerjaan kampus masuk ke ruang domestik dan mengganggu waktu keluarga	C3, A1, B2
4	Beban peran struktural	Tugas sebagai Kaprodi/Dekan menambah intensitas koordinasi dan tanggung jawab digital	A1, A3, C2
5	Strategi pengelolaan batas	Dosen mengembangkan cara untuk membatasi respons, mengatur prioritas, dan menegosiasikan peran	C1, A2, B4

Sumber: Data diolah peneliti.

Fleksibilitas Digital yang Ambivalen

Informan memaknai digitalisasi kerja akademik sebagai kondisi yang memberikan kemudahan sekaligus memperluas keterhubungan kerja hingga ke ruang domestik. Penggunaan WhatsApp, Google Drive, email, dan platform digital lainnya membantu dosen menyelesaikan pekerjaan secara lebih cepat dan fleksibel tanpa harus selalu berada di kampus.

“Kalau dari sisi kemudahan, memang sangat membantu. Misalnya ada dokumen prodi yang harus dikirim cepat, tinggal kirim lewat Drive atau WhatsApp. Mahasiswa juga bisa bimbingan tanpa harus selalu datang ke kampus.”

(A2, Kaprodi)

Meskipun demikian, fleksibilitas tersebut tidak selalu menghasilkan keseimbangan hidup. Informan justru merasa pekerjaan menjadi hadir sepanjang waktu karena komunikasi akademik dapat berlangsung kapan saja.

“Fleksibel itu iya, tetapi kadang justru karena fleksibel, pekerjaan tidak ada habisnya. Di rumah pun tetap ada pesan masuk, kadang malam masih membalas mahasiswa atau koordinasi kegiatan kampus.”

(B1, Kaprodi)

Temuan ini menunjukkan bahwa fleksibilitas digital bersifat ambivalen. Teknologi memang membantu efisiensi pekerjaan akademik, tetapi juga menciptakan ekspektasi keterhubungan yang terus-menerus. Kondisi tersebut memperlihatkan munculnya blurred boundaries, yaitu semakin cairnya batas antara pekerjaan dan kehidupan personal akibat keterhubungan digital (Clark, 2000).

Beban Digital dan Tekanan Respons Cepat

Tema kedua menunjukkan bahwa informan mengalami tekanan untuk selalu responsif terhadap komunikasi akademik digital. Beban tersebut muncul melalui pesan WhatsApp, permintaan data mendadak, koordinasi administrasi, revisi dokumen, dan komunikasi di berbagai grup akademik.

“Kadang bukan pekerjaannya yang berat, tetapi pesan yang masuk terus-menerus. Ada grup pimpinan, grup prodi, grup dosen, grup mahasiswa. Kalau tidak cepat dibalas, kita merasa tidak enak.”

(C1, Kaprodi)

Tekanan respons cepat membuat informan merasa sulit benar-benar beristirahat karena pekerjaan dapat muncul sewaktu-waktu melalui perangkat digital.

“Kadang malam sudah mau istirahat, tiba-tiba ada permintaan data atau revisi. Akhirnya buka laptop lagi.”

(B3, Kaprodi)

Temuan ini menunjukkan bahwa beban digital tidak hanya berkaitan dengan banyaknya pekerjaan, tetapi juga dengan budaya kerja yang menuntut keterhubungan dan responsivitas tinggi. Situasi tersebut sejalan dengan konsep technostress yang menjelaskan bahwa tekanan kerja digital dapat muncul akibat intensitas komunikasi dan tuntutan penggunaan teknologi secara terus-menerus (Wang & Li, 2019).

Meskipun pengalaman tekanan digital muncul pada seluruh informan, intensitasnya tampak berbeda antar kampus. Informan dari Kampus B dan Kampus C lebih sering menyampaikan tekanan koordinasi digital dan permintaan administrasi mendadak dibandingkan informan Kampus A. Hal ini menunjukkan bahwa budaya komunikasi dan pola koordinasi digital pada masing-masing institusi turut memengaruhi pengalaman dosen perempuan dalam menghadapi kerja akademik digital.

Kaburnya Batas Kerja dan Kehidupan Domestik

Tema ketiga menunjukkan bahwa pekerjaan akademik semakin sulit dipisahkan dari kehidupan domestik. Informan menjelaskan bahwa pesan dari mahasiswa, pimpinan, dan rekan kerja sering masuk ketika mereka sedang menjalankan aktivitas keluarga.

“Saat di rumah, saya sedang mengurus anak atau pekerjaan rumah, tiba-tiba ada pesan dari mahasiswa atau pimpinan. Mau tidak dibalas rasanya tidak enak, tapi kalau dibalas kadang anak juga minta diperhatikan.”

(A4, Kaprodi)

“Kadang selesai dari kampus, sampai rumah masih lanjut buka laptop. Ada laporan, ada data yang harus dikirim, ada mahasiswa yang bertanya. Jadi tubuh di rumah, tapi pikiran masih di kampus.”

(B2, Dekan)

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ruang domestik tidak lagi sepenuhnya menjadi ruang pemulihan karena pekerjaan akademik terus hadir melalui perangkat digital. Informan tidak hanya menjalankan peran profesional sebagai dosen, tetapi juga harus memenuhi tuntutan domestik secara bersamaan. Dalam konteks ini, blurred boundaries tidak hanya terjadi karena pekerjaan berpindah ke rumah, tetapi juga karena peran akademik dan domestik berlangsung secara simultan dalam ruang dan waktu yang sama. Temuan ini memperkuat pandangan Ashforth et al. (2000) bahwa batas kerja dan non-kerja menjadi semakin lemah ketika individu harus terus berpindah peran tanpa pemisahan yang jelas.

Beban Peran Struktural

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tugas tambahan sebagai Kaprodi atau Dekan memperkuat pengalaman blurred boundaries. Informan menjelaskan bahwa posisi struktural membuat mereka harus terus terhubung dengan berbagai aktivitas koordinasi akademik dan administratif.

“Kalau hanya mengajar mungkin masih bisa diatur. Tapi karena menjadi Kaprodi, ada banyak hal yang harus ditangani. Mahasiswa bertanya, dosen bertanya, pimpinan minta data. Semuanya sering lewat WhatsApp.”

(C3, Kaprodi)

Informan yang menjabat sebagai Dekan cenderung mengalami intensitas keterhubungan digital yang lebih tinggi dibandingkan Ketua Program Studi. Hal ini terlihat dari frekuensi koordinasi lintas unit, permintaan laporan institusi, dan komunikasi dengan pimpinan yang berlangsung di luar jam kerja formal.

“Sebagai Dekan, komunikasi tidak hanya dengan mahasiswa atau dosen, tetapi juga dengan pimpinan yayasan dan unit lain. Kadang malam masih ada koordinasi.”

(A3, Dekan)

Sementara itu, Kaprodi lebih banyak menghadapi tekanan administratif akademik dan komunikasi langsung dengan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa jabatan struktural memengaruhi intensitas pengalaman kerja digital dan memperkuat keterhubungan kerja di luar jam formal.

Kelelahan Emosional dan Risiko Burnout

Tema terakhir menunjukkan bahwa tekanan keterhubungan digital yang terus-menerus memunculkan kelelahan emosional pada informan. Beberapa informan merasa sulit benar-benar beristirahat karena selalu ada kemungkinan pekerjaan muncul kembali melalui perangkat digital.

“Kadang saya merasa capek bukan karena mengajar saja, tetapi karena pikiran tidak berhenti. Setelah selesai urusan kampus, di rumah masih ada urusan keluarga. Kalau ada pesan masuk malam-malam, rasanya seperti pekerjaan mulai lagi.”

(A3, Dekan)

“Yang paling terasa itu lelah pikiran. Kita harus tetap ramah ke mahasiswa, tetap cepat merespons pimpinan, tapi di rumah juga harus hadir untuk keluarga.”

(B4, Kaprodi)

Kondisi tersebut menunjukkan adanya risiko burnout yang muncul bukan hanya karena beban kerja formal, tetapi juga karena tekanan untuk selalu responsif dan sulit memisahkan tuntutan profesional dari kehidupan keluarga.

Untuk menghadapi kondisi tersebut, informan mengembangkan berbagai strategi adaptif dalam mengelola batas kerja dan kehidupan pribadi.

“Sekarang saya mulai memilih mana pesan yang harus dijawab cepat dan mana yang bisa menunggu. Kalau semua langsung direspons, kita sendiri yang kewalahan.”

(C2, Dekan)

“Biasanya saya selesaikan pekerjaan kampus setelah anak tidur. Memang melelahkan, tetapi itu cara saya supaya saat sore sampai malam awal bisa tetap bersama keluarga.”

(A1, Kaprodi)

Strategi yang dilakukan informan meliputi pengaturan prioritas respons, pembatasan komunikasi tertentu, pengelolaan waktu kerja, serta negosiasi peran dengan keluarga. Namun, strategi tersebut masih bersifat personal dan belum sepenuhnya didukung oleh kebijakan kelembagaan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu membangun budaya kerja digital yang lebih manusiawi melalui pengaturan komunikasi akademik, pembagian beban kerja yang lebih proporsional, dan dukungan terhadap keseimbangan kerja-kehidupan dosen perempuan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fleksibilitas digital dalam kerja akademik dosen perempuan berperan ganda tidak hanya memudahkan pekerjaan, tetapi juga mengaburkan batas antara pekerjaan dan kehidupan domestik. Tekanan untuk selalu responsif terhadap komunikasi akademik memperkuat beban digital, terutama bagi dosen yang memiliki tugas tambahan sebagai Kaprodi dan Dekan. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kelelahan emosional dan risiko burnout. Untuk menghadapi kondisi tersebut, dosen perempuan mengembangkan strategi adaptif seperti mengatur prioritas respons dan membatasi komunikasi tertentu. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu membangun kebijakan kerja digital yang lebih sensitif terhadap keseimbangan kerja-kehidupan dosen perempuan.

Penelitian selanjutnya disarankan dilakukan pada konteks perguruan tinggi negeri, membandingkan pengalaman dosen laki-laki dan perempuan, serta mengkaji efektivitas kebijakan komunikasi digital dalam mengurangi risiko burnout pada tenaga akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472–491.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024*. Jakarta: BPS RI.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747–770.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dahabiyeh, L., Najjar, M. S., & Wang, G. (2022). Online teaching during COVID-19 crisis: The role of technostress and emotional dissonance on online teaching exhaustion and teaching staff productivity. *International Journal of Information and Learning Technology*, 39(2), 97–121.
- Darmawan, A. A. Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita. *Mediapsi*, 1(1), 28–39.
- García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2020). Analysis of stress factors for female professors at online universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2958.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Sobral, F., Dias-Oliveira, E., Morais, C., & Hodgson, J. (2025). Blurred boundaries: Exploring the influence of work-life and life-work conflicts on university teachers' health, work results, and willingness to teleworking. *Frontiers in Education*, 9, 1512536.
- Syakina, D., Rahma, A., & Rizal, M. (2023). The role of technostress on educators' work performance at universities in the Special Capital Region of Jakarta. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 1–12.
- Wang, X., & Li, B. (2019). Technostress among university teachers in higher education: A study using multidimensional person-environment misfit theory. *Frontiers in Psychology*, 10, 1791.
- Yudiani, E., & Istiningtyas, L. (2022). Psychological well-being and work-life balance for woman lecturers. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 19–30.