

ANALISIS HUBUNGAN ANTARA WORK-LIFE BALANCE DAN LINGKUNGAN KERJA YANG POSITIF TERHADAP PSIKOLOGIS KARYAWAN DI PT. PLN NUSANTARA POWER SERVICES

Habibatul 'Aliyah Candraningtyas¹, Moh. Wahib²
tyas.habibatul@gmail.com¹, moh.wahib@stiemahardhika.ac.id²
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Mahardhika Surabaya

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara rinci dampak dari keseimbangan kehidupan kerja dan lingkungan kerja yang sehat terhadap kesehatan mental pekerja di PT. PLN Nusantara Power Services. Informasi untuk penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan metodologi kualitatif deskriptif dilakukan kepada beberapa pekerja di berbagai departemen. Temuan menunjukkan bahwa suasana kerja yang positif, transparan, dan memiliki komunikasi yang efektif, disertai keseimbangan yang baik antara kehidupan dan pekerjaan, sangat mempengaruhi kesehatan mental pekerja, termasuk menurunkan stres dan meningkatkan kepuasan kerja. Diharapkan hasil temuan ini dapat menjadi landasan bagi perusahaan membantu membuat tempat kerja lebih sehat dan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Lingkungan Kerja Positif, Work-Life Balance, Kesehatan Psikologis.

ABSTRACT

This study seeks to carefully examine how a positive work environment and a balance between work and personal life affect the mental well-being of workers at PT. PLN Nusantara Power Services. The approach used in this study is descriptive qualitative, gathering information through interviews conducted with several workers in different departments. The findings from the study indicate that a work atmosphere that is positive, transparent, and has effective communication, along with a good balance between life and work, greatly affects the mental health of workers, including lowering stress and increasing job satisfaction. It is hoped that the results of these findings can serve as a foundation for companies to create a work setting that is healthier and can be maintained for the long term.

Keywords: Positive Work Environment, Work-Life Balance, Psychological Health.

PENDAHULUAN

Di zaman industri yang sangat bersaing sekarang, perusahaan wajib tidak hanya fokus pada pencapaian hasil bisnis yang maksimal, tetapi juga memperhatikan kesehatan para pegawainya. Sebagai aset yang paling berharga dalam sebuah perusahaan, para karyawan memiliki posisi krusial dalam meraih visi organisasi. Untuk alasan ini, usaha untuk membangun suasana kerja yang mengedepankan kesejahteraan mental karyawan adalah hal penting yang harus diperhatikan.

Lingkungan kerja yang optimal melibatkan elemen material, sosial, dan psikologis yang mendukung kenyamanan, motivasi, serta produktivitas karyawan. Beberapa indikator dari suasana kerja yang mendukung mencakup kondisi yang nyaman dan aman, kebersihan yang terjaga, interaksi yang baik antara rekan sekerja serta dengan atasan, fasilitas yang memadai, dan prosedur kerja yang adil (Pitoyo & Handayani, 2023). Di sisi lain, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur tuntutan pekerjaan serta aspek kehidupan pribadi dengan proporsional, sehingga tidak menimbulkan tekanan berlebihan pada salah satu sisi. Ketidakseimbangan dalam hal ini bisa mengarah pada stres yang berlebihan, kelelahan mental, bahkan gangguan kesehatan mental (Halim & Tj, 2023).

Sebagai entitas yang berorientasi pada industri energi, PT. PLN Nusantara Power Services berhadapan dengan berbagai rintangan dalam membangun tempat kerja yang bermanfaat dan memastikan keseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi para pegawainya. Tingginya tuntutan operasional serta kompleksitas dalam pekerjaan bisa berdampak pada kesehatan mental karyawan apabila tidak dikelola dengan baik.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam perspektif dan pengalaman karyawan PT. PLN Nusantara Power Services terkait keseimbangan kehidupan kerja dan tempat kerja, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif mampu mengidentifikasi lebih jauh mengenai elemen-elemen yang berpengaruh terhadap kesehatan mental pegawai dan memberikan rekomendasi yang strategis kepada manajemen untuk menciptakan atmosfer kerja yang lebih baik dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan sifat deskriptif, di mana peneliti mengumpulkan data berdasarkan pengalaman subjektif karyawan terkait atmosfer kerja yang mendukung serta keseimbangan antara aspek profesional dan pribadi, dan bagaimana kedua hal tersebut memengaruhi kondisi mental mereka saat bekerja di PT. PLN Nusantara Power Services.

Penulisan Jurnal ini disusun melalui metode pengumpulan data yang menekankan pada wawancara mendalam dan pengamatan di lokasi. Responden yang dipilih adalah karyawan dari berbagai departemen yang secara sukarela bersedia membagikan pandangan dan pengalaman mereka. Peneliti meminta para karyawan untuk menggambarkan situasi di lingkungan kerja mereka dalam bentuk narasi, mencakup cara perusahaan memberikan dukungan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta dampak yang dirasakan terhadap kondisi psikologis seperti stres, motivasi, dan kepuasan kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memeriksa secara mendalam bagaimana keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan serta suasana kerja yang positif berpengaruh terhadap kondisi psikologis pegawai di PT. PLN Nusantara Power Services. Dengan menerapkan pendekatan kualitatif, peneliti melaksanakan wawancara mendalam dengan beberapa karyawan dari berbagai unit. Hasil wawancara menunjukkan bagaimana kedua elemen ini secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental, kepuasan dalam pekerjaan, dan tingkat stres pegawai.

Salah satu partisipan, seorang karyawan berusia tiga puluh lima tahun, mengungkapkan bahwa suasana fisik di tempat kerja yang nyaman, aman, dan bersih, serta dukungan sosial dari rekan-rekan dan pimpinan, memiliki dampak besar terhadap motivasi dan kesehatan mental mereka. Suasana kerja yang mendorong komunikasi dua arah dan memberikan penghargaan atas kinerja terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri serta loyalitas pegawai.

Kutipan Responden: "Saya merasa lebih tenang dan nyaman ketika atasan menerima masukan dengan terbuka. Saya merasa diakui sebagai bagian dari tim." – (Responden 1)

Selain itu, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi aspek yang sangat penting bagi banyak individu. Responden kedua menjelaskan bahwa mereka yang memiliki kebebasan dalam jam kerja, termasuk pilihan untuk bekerja dari jarak jauh atau cuti mendadak untuk urusan pribadi, mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Kebijakan seperti bekerja dari rumah saat anak sakit atau pulang lebih awal sangat

berkontribusi dalam mempertahankan kesehatan mental. Dia merasakan ketenangan yang lebih dan mampu fokus saat tahu bahwa kebutuhan di luar jam kerja juga diperhatikan oleh pihak perusahaan.

Kutipan Responden: "Kemampuan untuk pulang tepat waktu dan tidak membawa pekerjaan ke rumah sangat mendukung keseimbangan mental saya." – (Responden 2)

Responden yang lain menambahkan bahwa saat kedua kondisi tersebut terpenuhi, mereka merasa lebih terfokus, lebih produktif, dan tidak cepat mengalami kelelahan secara emosional. Sebaliknya, sebuah lingkungan kerja yang penuh tekanan serta jam kerja yang kaku dapat menyebabkan munculnya stres, kecemasan, dan bahkan perselisihan di dalam rumah tangga. Namun demikian, tidak semua pengalaman yang dibagikan oleh responden bersifat positif. Beberapa dari mereka mengeluhkan peningkatan beban kerja yang signifikan saat menjalani proyek besar. Hal ini membuat mereka sulit memisahkan waktu kerja dari waktu pribadi, yang berdampak pada kelelahan emosional dan penurunan produktivitas.

Temuan ini dimulai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dataka dan Utami (2024), yang memperlihatkan tempat kerja mendukung baik dari segi fisik maupun sosial dapat menurunkan stres dan meningkatkan kepuasan kerja melalui peran mediasi stres. Tempat kerja yang tidak hanya mengutamakan hasil, tetapi juga memberikan perhatian pada kesejahteraan dan kesehatan mental para karyawan, terbukti mampu menciptakan karyawan yang lebih bahagia dan produktif. Di samping itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dibagikan oleh Junaidin, Ikhrum, dan Hardiyono (2019), yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi memiliki peranan yang signifikan dalam mengurangi risiko kelelahan dan meningkatkan kepuasan kerja. Saat pekerja merasa bahwa aspek pribadi mereka tidak terganggu oleh tuntutan pekerjaan, beban psikologis mereka berkurang dan keterlibatan mereka dalam pekerjaan pun meningkat.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang positif dan manajemen keseimbangan yang baik antara tugas profesional dan kehidupan pribadi memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental dari para pegawai. Dengan demikian, PT. PLN Nusantara Power Services diharapkan untuk terus melakukan perbaikan pada kebijakan yang mendukung kedua aspek ini. Peningkatan fasilitas kerja, pembentukan budaya organisasi yang mendukung, serta fleksibilitas waktu kerja bisa menjadi langkah konkret untuk meningkatkan kesejahteraan mental karyawan, yang pada akhirnya meningkatkan loyalitas dan kinerja mereka kepada perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dataka, D. R., & Utami, H. N. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. Repository Universitas Brawijaya.
- Halim, M., & Tj, H. W. (2023). Kepuasan Kerja Karyawan yang Dipengaruhi Oleh Lingkungan Kerja dan Work Life Balance. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 23223–23232.
- Idris, A. A., Hasbiah, S. (2023). Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Unit Shared Service PT. Telkom Regional VII Makassar. *SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi Dan Akuntansi*, 1 (6)
- Junaidin, Ikhrum, A. A., & Hardiyono. (2019). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Dan Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Perusahaan Listrik Negara (Pln) Area Makassar Selatan). *Management Development and Applied Research Journal*, 1(2), 27–34.
- Larasati, D. P., Hasanati, N., & Istiqomah. (2019). The Effects of Work-Life Balance towards Employee Engagement in Millennial Generation. 304(Acpch 2018), 390–394.

- Pitoyo, D. J., & Handayani, W. P. P. (2022). Pengaruh Work Life Balance dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 9(2), 152–159.
- Saraswati, M. T., & Nugroho, R. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pegawai dalam Lingkungan Kerja Modern. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 113–120.