

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern saat ini, perkembangan dunia kerja semakin kompleks seiring dengan meningkatnya tuntutan profesional dan dinamika kehidupan pribadi. Karyawan dituntut untuk selalu produktif, kompeten, dan mampu beradaptasi dengan perubahan, namun pada saat yang sama, mereka juga memiliki kewajiban untuk menjalankan peran dalam kehidupan pribadinya serta tanggung jawab terhadap keluarga mereka. Dalam situasi seperti ini, menjaga keseimbangan antara aktivitas profesional dan kehidupan pribadi menjadi semakin krusial. Konsep keseimbangan kerja-kehidupan tidak hanya tentang manajemen waktu, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan emosional, fisik, dan mental individu, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Work Life Balance mengacu pada kondisi di mana seseorang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Dari perspektif karyawan, konsep ini mencerminkan kemampuan untuk mengelola tanggung jawab profesional di samping kewajiban terhadap keluarga dan kehidupan pribadi. (Anggoro, 2021). Fenomena ini menarik untuk dikaji karena sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *work-life*

balance yang baik dapat berdampak positif terhadap semangat kerja, kepuasan kerja, dan kinerja karyawan.

Perusahaan yang berhasil membangun suasana kerja yang mendukung harmoni antara kehidupan profesional dan pribadi biasanya akan memiliki tenaga kerja yang lebih setia, berkinerja tinggi, serta memiliki kondisi mental yang lebih stabil. Sebaliknya, ketidakharmonisan antara tuntutan pekerjaan dan urusan pribadi dapat memicu berbagai persoalan yang berdampak negatif pada kualitas hidup dan kinerja individu secara keseluruhan.

Meskipun pentingnya *work-life balance* telah diakui secara teori, tidak semua perusahaan dapat membuat kebijakan yang membantu karyawannya mencapainya. Beberapa karyawan masih menghadapi tekanan kerja yang berat, jadwal kerja yang kaku, dan tanggung jawab yang berlebihan tanpa dukungan memadai dari perusahaan. Situasi ini menyulitkan mereka untuk menyeimbangkan waktu antara kewajiban profesional dan kebutuhan pribadi atau keluarga.

Ketidakseimbangan ini berpotensi menurunkan semangat kerja, meningkatkan tingkat stres, dan bahkan memicu konflik antara kehidupan profesional dan pribadi. Jika terus dibiarkan, situasi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas kinerja karyawan, tingkat kepuasan kerja, serta loyalitas terhadap organisasi. emuan serupa juga diungkapkan oleh Dwitanti, Murwani, and Siswanto (2023) yang menyatakan bahwa adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berperan penting dalam menunjang

performa karyawan. Ketidakseimbangan dalam dua aspek tersebut cenderung memicu stres dan berdampak negatif terhadap tingkat produktivitas secara menyeluruh.

PT Cityneon Prima Mandiri merupakan badan usaha yang bergerak di bidang *event contractor*, pameran, interior, dan konstruksi, yang telah memiliki reputasi tinggi dan berpengalaman dalam menyediakan layanan kreatif serta solusi desain untuk berbagai kebutuhan klien. Sebagai perusahaan yang mengutamakan profesionalitas dan kreativitas, PT Cityneon Prima Mandiri terus mendorong karyawan untuk bekerja optimal dalam memenuhi target dan ekspektasi klien PT Cityneon Prima Mandiri tidak hanya harus mencapai target bisnis, tetapi juga perlu memperhatikan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan kini semakin banyak dilakukan melalui penerapan pendekatan Work-Life Balance (WLB) dalam dunia kerja modern. Pendekatan ini berfokus pada tercapainya keseimbangan antara kewajiban profesional dan kehidupan pribadi guna menciptakan suasana kerja yang lebih produktif dan mendukung kesehatan individu

Di tengah dunia kerja yang semakin kompetitif dan dinamis, tuntutan terhadap karyawan untuk terus meningkatkan performa menjadi tantangan yang harus dihadapi, sehingga penting bagi PT. Cityneon Prima Mandiri untuk terus menjaga keseimbangan kehidupan kerja karyawan agar tetap produktif dan profesional. Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan merupakan aspek yang sangat krusial bagi setiap organisasi, termasuk PT. Cityneon Prima Mandiri, dalam merumuskan kebijakan yang bertujuan untuk menjaga kualitas

sumber daya manusia serta meningkatkan kinerja karyawan secara berkelanjutan. Keseimbangan kehidupan kerja yang baik akan menciptakan semangat kerja yang positif, karena kepuasan karyawan terhadap pekerjaan yang dijalankan akan berpengaruh langsung terhadap tanggung jawab yang mereka emban. Dengan memiliki semangat kerja yang tinggi, karyawan PT. Cityneon Prima Mandiri akan selalu siap memberikan kontribusi terbaik melalui pelayanan yang optimal kepada masyarakat dan klien, sehingga dapat mendorong peningkatan kinerja secara keseluruhan.

Work-life balance mengacu pada kondisi di mana seseorang mampu mengelola tanggung jawab pekerjaan dan aspek-aspek kehidupan pribadinya secara efektif, termasuk kebutuhan keluarga, sosial, spiritual, dan kebutuhan pribadi lainnya. Keseimbangan ini berperan penting dalam menciptakan keselarasan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan, memungkinkan individu untuk menjalankan berbagai peran tanpa terbebani oleh konflik yang berlebihan. Selain berdampak pada produktivitas, keseimbangan kerja-kehidupan juga berdampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, memahami dan menerapkannya merupakan elemen krusial yang harus dipertimbangkan di tempat kerja.

Apakah PT. Cityneon Prima Mandiri sudah menerapkan *Work Life Balance* ?, mengingat dunia pameran sekarang, menunjukkan pertumbuhan yang signifikan, karyawan mempunyai PR yang sangat banyak harus mulai beradaptasi dengan kemajuan yang, belum lagi dengan pekerjaan yang menumpuk menimbulkan stress kerja yang tinggi dan mengakibatkan *output*

individu yang kurang maksimal, beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan keresahan bagi karyawan karena mereka terpaksa menyelesaikan tugas di luar kapasitasnya. Hal ini menyebabkan tekanan yang berpengaruh pada kondisi mereka. Sebaliknya, jika beban kerja diberikan secara proporsional sesuai dengan kemampuan karyawan, dampaknya akan lebih positif. Dengan pembagian tugas yang efektif, perusahaan dapat memahami batas maksimal kinerja karyawan dan meningkatkan kepuasan kerja mereka. Semakin banyak elemen pekerjaan yang selaras dengan ekspektasi karyawan, maka tingkat kepuasan yang mereka alami pun cenderung meningkat.

Lalu semakin tinggi jabatan yang diemban oleh suatu karyawan juga akan mempengaruhi tingkat stress yang dimiliki, Semakin tinggi jabatan seseorang dalam sebuah perusahaan, semakin besar pula tingkat stres yang mungkin dihadapinya. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya tanggung jawab, di mana seorang pemimpin harus mengambil keputusan strategis yang dapat berdampak luas bagi perusahaan dan karyawan. Selain itu, tekanan untuk mencapai target dan ekspektasi yang tinggi dari atasan, pemegang saham, maupun tim di bawahnya juga turut menambah beban kerja.

Jabatan yang lebih tinggi sering kali menuntut jam kerja yang lebih panjang, lebih banyak rapat, serta kesediaan untuk tetap bekerja di luar jam kantor. Selain itu, seorang pemimpin juga harus menjaga profesionalisme dan citra perusahaan, yang dapat menjadi tekanan psikologis tersendiri. Meskipun demikian, tingkat stres ini dapat dikelola dengan baik jika seseorang memiliki

kemampuan manajemen waktu yang baik, dukungan dari tim kerja, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

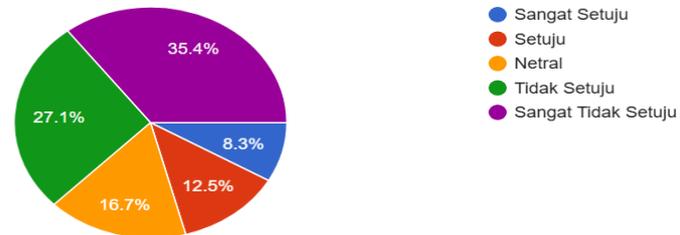
Berdasarkan studi pendahuluan, terdapat indikasi bahwa PT. Cityneon Prima Mandiri belum sepenuhnya menerapkan prinsip Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (*work-life balance*) bagi para karyawan masih menjadi tantangan. Hal ini tercermin dari tingginya intensitas beban kerja, jam kerja yang sering kali melebihi batas wajar, serta kurangnya waktu istirahat maupun fleksibilitas bagi karyawan dalam menjalankan kegiatan di luar ruang lingkup pekerjaan.

Ketidakseimbangan ini berpotensi menimbulkan stres kerja, penurunan produktivitas, hingga berpengaruh pada kesejahteraan karyawan secara keseluruhan. Untuk memahami lebih lanjut mengenai kondisi ini, diperlukan penyebaran kuesioner yang bertujuan untuk menggali persepsi karyawan terhadap penerapan *work-life balance* di lingkungan kerja PT. Cityneon Prima Mandiri.

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner terkait penerapan Work-Life Balance. Instrumen tersebut disampaikan kepada para karyawan yang masih aktif bekerja di PT. Cityneon Prima Mandiri.

Penerapan Work Life balance yang diterapkan seperti cukupnya SDM di satu divisi?

48 responses



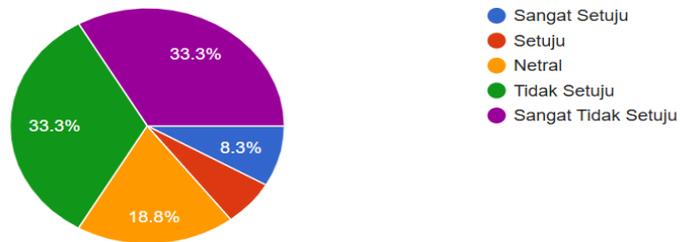
Gambar 1. 1 Kuisisioner Pernyataan Cukupnya SDM Dalam Satu Divisi

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025)

Dapat dilihat bahwa persepsi karyawan terhadap kecukupan sumber daya manusia (SDM) masih cukup beragam. Sebanyak 36,2% responden menyatakan sangat tidak setuju bahwa SDM yang tersedia sudah mencukupi, sementara 8,5% menyatakan tidak setuju, dan hanya 12,8% yang menyatakan setuju. Sementara itu, 14,9% responden bersikap netral, dan 27,7% lainnya menyatakan setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas karyawan merasa bahwa jumlah SDM yang ada belum memadai. Tidak cukup SDM dapat berdampak langsung terhadap beban kerja yang berlebihan, Kondisi ini dapat mengganggu keharmonisan antara aspek pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance) karyawan. Ketimpangan beban kerja yang disebabkan oleh kekurangan sumber daya manusia cenderung menimbulkan tekanan secara emosional maupun fisik, yang pada gilirannya berpotensi menurunkan tingkat produktivitas serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup secara menyeluruh..

Pekerjaan mengganggu waktu bersama keluarga atau aktivitas pribadi anda?

48 responses



Gambar 1. 2 Kuisisioner Pernyataan kurangnya waktu bersama keluarga atau mengganggu aktivitas

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan gambar 1.2, terlihat bahwa sebagian karyawan PT. Cityneon Prima Mandiri merasa bahwa pekerjaan mereka mempengaruhi waktu pribadi, termasuk waktu bersama keluarga dan aktivitas pribadi lainnya. Hal ini ditunjukkan oleh 8,3% responden yang sangat setuju dan 5,2% yang setuju bahwa pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi mereka. Selain itu, 18,8% responden memilih *Netral*, yang dapat mengindikasikan adanya ketidakpastian atau keraguan terhadap batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Meskipun terdapat 66,6% responden yang menyatakan ketidak sepakatan

(masing-masing 33,3% tidak setuju dan sangat tidak setuju), persentase respon positif menunjukkan bahwa sebagian karyawan merasakan ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Seperti penelitian terdahulu menurut Ihsan, Putra, dan Santoso (2025) Ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan berkehidupan dapat menimbulkan stres kerja, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk keluarga dan aktivitas pribadi terpakai untuk menyelesaikan pekerjaan. Studi sebelumnya oleh Joko, Pradhika, and Pujiastuti (2025) menemukan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga secara signifikan menyebabkan stres kerja, karena waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas pribadi dan keluarga digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan. Ketidakseimbangan ini berdampak negatif pada kepuasan karyawan dan kinerja mereka di tempat kerja.

Penelitian sebelumnya oleh Febriani, Handaru, and Sholikhah (2021) di PT Taspen (Persero), Indonesia, menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja mempengaruhi kepuasan kerja karyawan. Karyawan merasa sulit membagi waktu antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka karena beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan dari perusahaan. Akibatnya, mereka tidak lagi termotivasi untuk bekerja. Ini sejalan dengan penelitian PT Gemilang Mitra Sejati di Indonesia, yang menemukan bahwa karyawan merasa lebih stres di tempat kerja karena kurangnya penerapan keseimbangan kerja-hidup, terutama karena tuntutan pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak waktu dan tenaga daripada yang seharusnya.

Kondisi ini dapat menyebabkan kelemahan fisik dan mental yang berdampak pada tingkat produktivitas dan kualitas kerja.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pramana, and Putra (2022) di Balai Pemasarakatan Kelas I Denpasar, Bali, menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki efek positif dan signifikan terhadap tingkat keterlibatan karyawan di tempat kerja. Kepuasan kerja mendorong keterlibatan kerja yang tinggi. Karyawan yang dapat menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka cenderung lebih puas dan berkomitmen pada pekerjaan mereka. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup secara umum tidak selalu menjadi penghalang yang kuat; oleh karena itu, konteks pekerjaan memiliki peran utama dalam menjaga keseimbangan ini. Oleh karena itu, ketiga penelitian ini secara bersama-sama menekankan betapa pentingnya kebijakan dan dukungan organisasi untuk membantu karyawan mencapai keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi mereka untuk menghindari stres dan meningkatkan kinerja mereka di tempat kerja.

Maka dari itu, berdasarkan hasil dari latar belakang yang sudah dijabarkan peneliti tertarik untuk meneliti dan menganalisa lebih detail tentang penerapan *work life balance* yang dilakukan PT. Cityneon Prima Mandiri. Maka dari itu peneliti memilih judul penelitian yaitu **“ANALISIS PENERAPAN *WORK LIFE BALANCE* PADA PT. CITYNEON PRIMA MANDIRI”**

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang sudah tertera di latar belakang dan analisis yang sudah dilakukan, maka peneliti menimbulkan beberapa pertanyaan yang diajukan sebagai berikut

1. Bagaimana sistem penerapan *Work Life Balance* pada PT. Cityneon Prima Mandiri?
2. Bagaimana hambatan yang mempengaruhi sistem penerapan *Work Life Balance* pada PT. Cityneon Prima Mandiri?
3. Bagaimana solusi yang dapat diterapkan dalam sistem *Work Life Balance* di PT. Cityneon Prima Mandiri?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas dari pertanyaan - pertanyaan yang sudah diberikan oleh peneliti, dengan demikian peneliti sangat berharap penelitian ini mencapai tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui dan menganalisis cara sistem penerapan *Work Life Balance* pada PT. Cityneon Prima Mandiri
2. Mengetahui dan menganalisis hambatan yang mempengaruhi sistem penerapan *Work Life Balance* pada PT. Cityneon Prima Mandiri
3. Mengetahui dan menganalisis solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi hambatan dalam penerapan *Work Life Balance* pada PT.. Cityneon Prima Mandiri.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi baik dalam ranah teori maupun praktik, dengan rincian sebagai berikut.t:

a. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti sebagai sumbangan pemikiran mengenai “Penerapan *Work Life Balance* pada karyawan PT. Cityneon Prima Mandiri.” Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna dalam mengembangkan bahan perkuliahan yang relevan dengan manajemen sumber daya manusia

b. Secara Praktis

a. Bagi PT. Cityneon Prima Mandiri

Bagi PT. Cityneon Prima Mandiri, hasil studi ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru terkait penerapan keseimbangan kerja-kehidupan di lingkungan karyawan. Informasi yang diperoleh dapat digunakan oleh perusahaan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan, yang secara tidak langsung akan berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kepuasan kerja. Lebih lanjut, temuan studi ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam mengembangkan atau menyempurnakan kebijakan internal yang mendukung terciptanya

keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, guna membangun suasana kerja yang lebih sehat dan efisien.

b. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Bagi Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan keilmuan di bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya terkait implementasi *work life balance* di dunia kerja. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam kegiatan perkuliahan, penelitian selanjutnya, maupun pengayaan materi ajar yang relevan dengan topik keseimbangan kehidupan kerja.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait penerapan Work-Life Balance pada karyawan. Lebih lanjut, proses penelitian ini memberikan sarana bagi penulis untuk memperluas wawasan, mengeksplorasi informasi dan pengalaman baru, serta menjawab permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pemahaman penulis tentang praktik Work-Life Balance yang diterapkan di PT. Cityneon Prima Mandiri.