

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Didalam dunia kerja, pegawai merupakan peran penting dalam berjalannya suatu perusahaan, karena keberhasilan suatu organisasi sangat bergantung pada peran dan kinerja sumber daya manusia yang dimilikinya. Seiring dengan perkembangan dunia kerja yang semakin modern saat ini, yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan terhadap pegawai pun terus meningkat, baik dari segi produktivitas, ketepatan, dan juga kualitas kerja yang bagus. Pekerja di berbagai sektor dihadapkan pada beban kerja yang tinggi, target yang ketat, jam kerja yang panjang, serta keterbatasan waktu istirahat. Kondisi tersebut menuntut individu untuk tidak hanya memiliki kemampuan teknis yang memadai, tetapi juga kemampuan psikologis dalam mengelola tekanan kerja yang muncul secara berkelanjutan (Kurniawan & Rizki, 2022).

Dengan adanya perubahan pola kerja yang semakin dinamis juga dapat mempengaruhi batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Jam kerja yang panjang serta tuntutan pekerjaan yang menyerap sebagian besar waktu dan energi individu menyebabkan semakin terbatasnya kesempatan untuk beristirahat dan menjalankan aktivitas pribadi. Kondisi ini, berpotensi dapat menimbulkan ketegangan psikologis apabila individu tidak mampu mengelola tuntutan pekerjaan secara seimbang dengan kebutuhan kehidupan pribadinya.

Individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung menunjukkan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis. Studi menunjukkan bahwa *work-life balance* yang tidak seimbang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis pegawai, di mana pegawai yang menghadapi tantangan dalam mencapai keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Suhardi & Djamhoer, 2024). Oleh karena itu, keseimbangan antara peran kerja dan kehidupan pribadi menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup pegawai.

Dalam penelitian ini, *work-life balance* tidak hanya dipahami sebagai kemampuan membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga sebagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan

individu. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki keterkaitan yang erat dengan variabel psikologis, seperti stres kerja, kelelahan emosional, kepuasan kerja, serta kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Greenhaus & Allen (2011) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan konflik peran yang berdampak pada meningkatnya stres dan kelelahan psikologis pada pegawai. Individu yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dan kehidupan pribadi cenderung melaporkan tingkat stres kerja yang lebih tinggi serta penurunan kepuasan terhadap kehidupan secara umum. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sonnentag & Fritz (2015) yang menyatakan bahwa keterbatasan waktu pemulihan akibat dominasi peran kerja berkontribusi pada kelelahan dan gangguan kesejahteraan psikologis.

Selain berkaitan dengan stres kerja, *work-life balance* juga dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis pegawai. Haar dkk., (2014) menemukan bahwa *work-life balance* berhubungan positif dengan *psychological well-being* dan kepuasan hidup, serta berhubungan negatif dengan stres dan kelelahan kerja. Individu yang mampu menjaga keseimbangan peran cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan mampu menjalankan peran pekerjaan maupun kehidupan pribadi secara lebih adaptif. Dalam konteks organisasi di Indonesia, penelitian oleh Pranindhita & Wibowo (2020) menunjukkan bahwa *work-life balance* berperan penting dalam menurunkan tingkat stres kerja dan meningkatkan kepuasan kerja pegawai. Ketika tuntutan pekerjaan tidak dapat diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan pribadi dan keluarga, individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah paparkan diatas, dapat disimpulkan *work-life balance* adalah suatu persoalan pembagian waktu, akan tetapi merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan kondisi stres dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, kajian mengenai *work-life balance* perlu diarahkan untuk memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya, Selain itu, menurut Greenhaus & Allen (2011) menjelaskan bahwa *work-life balance* mencerminkan bahwan sejauh mana individu mampu terlibat dan merasa puas didalam

peran pekerjaan maupun peran non-kerja secara bersamaan. Ketika keseimbangan tersebut tidak tercapai, individu berisiko mengalami kelelahan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta meningkatnya tekanan pada dirinya. Hal ini menunjukkan adanya *work-life balance* itu memiliki peran penting didalam menjaga kesehatan mental individu.

Work-life balance berakar di kajian *work-family conflict* yang diperkenalkan oleh Greenhaus & Beutell (1985), yang menyatakan bahwa konflik diantara peran ini terjadi ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pemenuhan peran yang lainnya. Seiring dengan perkembangan kajian psikologi kerja, *work-life balance* tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan konflik, tetapi sebagai kemampuan individu dalam mengelola waktu, energi, dan peran secara adaptif. Dan juga kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara peran kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Menurut Hill dkk., (2001) *Work-life balance* adalah pandangan mengenai keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. ketidakseimbangan ini terjadi ketika tekanan dari satu posisi atau peran tertentu yang menyebabkan individu dapat mengalami kesulitan untuk memenuhi tuntutan peran lainnya, kondisi ini juga dikenal sebagai konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. dilanjut dengan penelitian menurut Pranindhita & Wibowo (2020) yang menjelaskan bahwa *work-life balance* adalah suatu kemampuan individu dalam mengelola dan juga menjaga keseimbangan tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab pribadi, termasuk kehidupan berkeluarga dan aktivitas non-kerja. Konsep ini bertujuan untuk mengurangi konflik dari peran pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga individu dapat mencapai kepuasan yang baik, dalam aspek pekerjaan maupun dalam aspek kehidupan personal.

Dalam konteks penelitian ini, fenomena *work-life balance* dan stres kerja juga dapat ditemukan pada pegawai operasional di SPPG 04 Babelan. Ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) dapat memicu munculnya stres kerja pada pegawai. Dalam konteks penelitian ini, fenomena *work-life balance* dan stres kerja tersebut juga ditemukan pada pegawai operasional di SPPG 04 Babelan. Aktivitas kerja pada pegawai operasional umumnya ditandai dengan rutinitas pekerjaan, tuntutan ketepatan waktu, serta beban kerja fisik dan mental yang

relatif tinggi. Kondisi ini tidak hanya terdapat pada bagian persiapan dan pencucian (ompreng), tetapi juga pada bagian lain seperti distribusi dan pengolahan, yang sama-sama menuntut kecepatan, ketelitian, serta daya tahan kerja yang konsisten. Secara konseptual, tuntutan pekerjaan yang tinggi tersebut dapat meningkatkan beban kerja (*workload*) yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis atau stres kerja, terutama apabila tidak diimbangi dengan kondisi kerja yang mendukung. Dalam konteks ini, pegawai operasional di SPPG 04 Babelan juga menghadapi kondisi kerja yang menuntut ketahanan fisik dan mental secara terus-menerus.

Dalam menjalankan operasionalnya, MBG 04 Babelan memiliki struktur organisasi yang terbagi ke dalam beberapa bagian kerja dengan tugas dan tanggung jawab yang berbeda. Struktur organisasi tersebut terdiri atas ketua atau direktur utama sebagai penanggung jawab umum, ahli gizi, akuntan, asisten lapangan, serta beberapa divisi operasional, yaitu divisi persiapan, divisi memasak, divisi pemorsian, divisi pencucian ompreng, divisi distribusi, serta divisi kebersihan dan keamanan (OB dan keamanan). Pembagian struktur kerja ini bertujuan untuk mendukung kelancaran proses operasional dapur dalam memenuhi target kerja harian.



Gambar 1.1 Struktur Pegawai

Berdasarkan struktur organisasi tersebut, pegawai yang tergabung dalam divisi persiapan, divisi memasak, divisi pemorsian, divisi pencucian (ompreng), divisi

distribusi, serta divisi kebersihan dan keamanan memiliki peran yang secara langsung terlibat dalam proses operasional inti dapur, sehingga disebut sebagai pegawai operasional. Keenam divisi tersebut berjumlah keseluruhan 47 pegawai. Divisi-divisi ini ditandai dengan tuntutan kerja fisik yang tinggi, ritme kerja yang cepat, jam kerja yang relatif panjang, serta keterbatasan waktu istirahat.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai permasalahan *work-life balance* pada pegawai operasional, peneliti melakukan studi awal pertama melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh 47 pegawai operasional SPPG 04 Babelan. Pada pertanyaan mengenai pengalaman ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sebanyak 38 orang (80,9%) menyatakan pernah mengalami ketidakseimbangan tersebut. Pada pertanyaan lanjutan mengenai dampak yang dirasakan, responden mengungkapkan beberapa bentuk dampak, di antaranya keterbatasan waktu bersama keluarga, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial seperti pengajian, arisan, dan acara keluarga, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai.

Hasil penelusuran lebih lanjut berdasarkan bagian kerja menunjukkan bahwa ke-38 pegawai yang melaporkan kesulitan *work-life balance* tersebut seluruhnya berasal dari bagian persiapan (20 pegawai) dan bagian pencucian ompreng (18 pegawai). Bagian pencucian (ompreng) bertanggung jawab terhadap pencucian dan sterilisasi peralatan makan dalam jumlah besar setiap hari, sedangkan bagian persiapan bertugas menyiapkan bahan makanan dalam waktu terbatas sebelum proses memasak dimulai. Sementara itu, pegawai pada bagian operasional lainnya memasak, pemorsian, distribusi, serta kebersihan dan keamanan tidak melaporkan kesulitan *work-life balance* yang menonjol. Berdasarkan hasil pengamatan lapangan, kondisi ini sejalan dengan pola kerja pada bagian-bagian tersebut yang relatif lebih terjadwal dan bergiliran (*shift*), dengan beban kerja fisik dan tekanan waktu yang tidak setinggi bagian persiapan dan pencucian (ompreng), sehingga waktu istirahat pegawai lebih dapat terjaga.

Dengan demikian, permasalahan *work-life balance* dan stres kerja secara empiris teridentifikasi pada pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng), bukan pada seluruh divisi operasional. Kondisi ini sejalan dengan informasi yang

disampaikan salah satu pegawai pada kedua bagian tersebut, yang mengungkapkan kesulitan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi akibat tingginya beban kerja, jam kerja yang relatif panjang, serta keterbatasan waktu istirahat, sehingga waktu untuk keluarga dan kebutuhan personal menjadi sangat terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan subjek pada 38 pegawai bagian persiapan dan pencucian ompreng di SPPG 04 Babelan, guna mengetahui pengaruh *Work-Life Balance* terhadap stres kerja dalam konteks pekerjaan operasional dapur yang memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi. Penelitian ini dirancang untuk menguji pengaruh (kausalitas), bukan sekadar hubungan (korelasi), antara kedua variabel tersebut, sebagaimana tercermin dari penggunaan analisis regresi sederhana untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Secara konkret, rendahnya *Work-Life Balance* pada pegawai kedua bagian ini terlihat dari keterbatasan waktu bersama keluarga, berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, serta durasi istirahat yang tidak memadai akibat jam kerja yang panjang dan ritme kerja yang padat.

Untuk memperdalam temuan mengenai dampak ketidakseimbangan *Work-Life Balance* tersebut, peneliti melakukan studi awal kedua kepada 38 pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng) yang pada studi awal pertama teridentifikasi mengalami kesulitan *Work-Life Balance* sehingga jumlah responden pada tahap ini bukan populasi baru, melainkan kelompok yang sama yang menjadi fokus penelitian. Hasil studi awal kedua menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang (15,8%) menyatakan mengalami kondisi kurang tidur akibat ritme kerja yang padat dan waktu istirahat yang terbatas. Selain itu, sebanyak 18 orang (47,4%) melaporkan kondisi yang mengarah pada tekanan dalam bekerja, berupa kelelahan fisik, mudah lelah, emosi yang tidak stabil, serta mudah tersinggung, sementara 2 orang (5,3%) menyatakan mengalami kurang tidur yang berdampak pada menurunnya kondisi fisik selama bekerja.

Temuan-temuan tersebut kemudian diidentifikasi sebagai indikasi stres kerja dengan mengacu pada aspek stres kerja menurut Beehr & Newman (1978), yang mencakup aspek fisiologis (kelelahan fisik, kurang tidur) serta aspek psikologis (emosi

tidak stabil, mudah tersinggung). Dengan demikian, indikator stres kerja yang tampak pada pegawai bagian persiapan dan pencucian (ompreng) di SPPG 04 Babelan secara konkret berupa kelelahan fisik, gangguan tidur, emosi yang tidak stabil, dan mudah tersinggung selama menjalankan pekerjaan.

Berdasarkan fenomena di lapangan, hasil studi awal, serta dukungan dari penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* merupakan permasalahan nyata yang dialami oleh pegawai SPPG 04 Babelan dan memiliki keterkaitan erat dengan stres kerja. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji secara lebih mendalam pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja pada pegawai, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi kerja serta menjadi dasar pertimbangan praktis bagi organisasi dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan pegawai.

Sebagian besar penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dan stres kerja. Haar et al. (2019) menemukan bahwa individu dengan tingkat *work-life balance* yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi serta penurunan kesehatan mental. Temuan ini dapat menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dari tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi berperan dalam meningkatkan tekanan psikologis pada pegawai. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan oleh Anhar dkk., (2024), menyatakan bahwa pegawai dengan *work-life balance* yang rendah menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih tinggi. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Suhardi & Djamhoer (2024) yang menyatakan bahwa *work-life balance* yang rendah berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis pegawai serta meningkatnya risiko stres kerja.

Rachmawati & Santoso (2021) menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan salah satu prediktor utama munculnya stres pada pegawai. Temuan-temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa *work-life balance* yang memiliki peran penting dalam mencegah munculnya stres kerja. Stres kerja didefinisikan sebagai kondisi tekanan fisik dan psikologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya (Beehr & Newman, 1978). Stres kerja dapat terlihat melalui aspek psikologis (cemas, mudah

marah), aspek fisiologis (kelelahan, gangguan tidur), serta aspek perilaku (menarik diri, menurunnya produktivitas).

Stres kerja juga dapat dipahami dengan adanya respons negatif yang muncul pada individu ketika menghadapi tekanan berlebihan akibat tuntutan, hambatan, maupun peluang yang dirasakan terlalu banyak untuk dihadapi (Robbins dkk., 2020). Sementara itu, menurut Farida dkk., (2024) mendefinisikan stres sebagai konsep umum yang mencakup beberapa kondisi psikologis dan fisik, seperti halnya tekanan, beban kerja, konflik, kelelahan, ketegangan, kepanikan, kecemasan, perasaan tidak nyaman, hingga menurunnya kemampuan individu. Selanjutnya, *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa stres yang berkaitan dengan pekerjaan merupakan respons individu ketika tuntutan dan tekanan kerja tidak sejalan dengan pengetahuan serta kemampuan yang dimiliki pegawai, sehingga menantang kapasitas individu dalam menghadapinya (World Health Organization, 2020).

Pandangan tersebut juga didukung oleh Stewart & Brown (2019) yang menyatakan bahwa penerapan program *work-life balance* yang berjalan secara efektif lebih menitikberatkan pada upaya membantu pegawai dalam mengatasi persoalan pribadi, sehingga dari beban kerja yang dirasakan dapat berkurang. Sementara itu, Kossek dkk., (2011) mengemukakan bahwa banyak pegawai yang mengalami tekanan ketika harus bekerja dalam durasi atau waktu yang panjang sekaligus memenuhi tuntutan kebutuhan keluarga sehari-hari, kondisi yang pada akhirnya berkontribusi terhadap rendahnya tingkat *work-life balance*.

Di tengah berbagai tuntutan dan tekanan pekerjaan, Stres kerja yang terlalu berlebihan juga dapat merusak kemampuan seseorang untuk dapat menghadapi lingkungan. Stres kerja didasarkan pada asumsi bahwa yang disimpulkan dari gejala-gejala dan juga tanda-tanda dari perilaku. Berdasarkan *Manulife Asia Care Survei* (2024). Menyatakan bahwa tercatat stres menjadi gangguan kesehatan mental yang paling di khawatirkan, mencapai 56% dari total responden, yang dilakukan melibatkan 1.000 responden.

Untuk mengetahui dan dapat memberi gambaran bagaimana masyarakat asia termasuk Indonesia memandang kesejahteraan fisik, mental, dan finansial saat ini

maupun di masa depan. Berdasarkan laporan *State of the Global Workplace* (Gallup, 2023), sekitar 15–16% pegawai di Indonesia melaporkan mengalami stres kerja harian, sementara data Kementerian Ketenagakerjaan yang merujuk pada survei Gallup Asia Tenggara menunjukkan bahwa sekitar 20% pegawai Indonesia merasa stres ketika bekerja.

Lebih lanjut, stres kerja yang dialami pegawai juga berpotensi memengaruhi kinerja dan produktivitas kerja. Tekanan pekerjaan yang tinggi tanpa diimbangi dengan waktu istirahat dan keseimbangan kehidupan pribadi dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan kesalahan kerja, serta menurunkan motivasi dan kepuasan kerja. Oleh karena itu, stres kerja menjadi variabel penting yang perlu diperhatikan, khususnya dalam kaitannya dengan rendahnya *work-life balance*, karena keduanya saling berkaitan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis pegawai. menurut Rachmawati & Santoso (2021) yang menunjukkan bahwa *work-life balance* yang buruk menjadi prediktor munculnya stres kerja, khususnya pada dimensi emotional exhaustion. Penelitian ini menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara waktu kerja dan waktu pribadi menyebabkan individu mengalami kelelahan berkepanjangan serta menurunnya motivasi kerja.

Penelitian mengenai *work-life balance* telah banyak dilakukan dan dikaitkan dengan berbagai variabel psikologis, seperti stres kerja, kepuasan kerja, dan kesejahteraan psikologis pegawai. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi berpotensi meningkatkan stres kerja serta menurunkan kesejahteraan individu. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada organisasi formal berskala besar, sektor perkantoran, atau pegawai dengan karakteristik pekerjaan non-operasional.

Selain itu, meskipun kajian mengenai stres kerja dan *work-life balance* telah dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara stres kerja dan ketidakseimbangan kehidupan kerja pribadi masih relatif terbatas dan menunjukkan hasil yang beragam, sehingga memerlukan kajian lebih lanjut pada konteks pekerjaan yang berbeda. peneliti ini berusaha mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji

lebih dalam hubungan kedua faktor tersebut pada konteks pegawai dapur SPPG 04 Babelan.

Oleh karena itu, dengan adanya kesenjangan penelitian, fenomena nyata yang terjadi pada pegawai SPPG 04 Babelan, serta adanya dugaan kuat mengenai keterkaitan antara *work-life balance* dan stres kerja, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja Pegawai Operasional di SPPG 04 Babelan”

Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pegawai operasional di SPPG 04 Babelan?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja pada pegawai operasional di SPPG 04 Babelan.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi dengan memperkaya kajian empiris mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap stres kerja, khususnya pada konteks pegawai operasional, serta menjadi referensi teoretis bagi penelitian selanjutnya.

Kegunaan praktis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman pegawai mengenai pentingnya dalam menjaga keseimbangan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, serta mengenali gejala stres yang dirasakan, sehingga pegawai dapat menerapkan strategi kemampuan dalam mengelola stres dengan cara yang positif untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis.

Bagi pihak manajemen SPPG 04, Peneliti mengahrapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam pihak manajemen dalam menyusun strategi kerja, pembagian beban kerja, jam kerja, serta dukungan organisasi guna meningkatkan *work-life balance* dan menurunkan tingkat stres kerja.

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dan bahan perbandingan selanjutnya, yang tertarik dengan meneliti dengan topik pembahasan yang sama mengenai psikologi kerja, stres, dan keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi, atau ada tambahan variabel yang berbeda.

