

INTISARI

Perkembangan dunia kerja yang semakin kompleks saat ini, membuat tekanan untuk karyawan dalam mempertahankan keseimbangan yang sehat antara bekerja dan menjalani kehidupan pribadi mereka. Perusahaan dalam usahanya menjaga talenta terbaik di perusahaan, sebaiknya membuat kebijakan yang tepat untuk meningkatkan taraf keseimbangan pekerjaan dan kehidupan karyawannya agar dapat berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental serta kinerja mereka di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berguna tentang gambaran kondisi keseimbangan pekerjaan dan kehidupan karyawan. Serta bagaimana perusahaan dapat meninjau kebijakan untuk meningkatkan keseimbangan pekerjaan dan kehidupan karyawan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif di mana peneliti menggunakan instrumen penelitian yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi lapangan. Penelitian ini mengumpulkan data-data kualitatif dengan melakukan wawancara langsung kepada 8 orang informan di perusahaan dan menjelaskan hasil data instrumen kualitatif tersebut secara deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian, dari 8 informan yang diwawancarai terdapat 5 informan yang mengalami interferensi negatif, 4 karyawan cenderung merasakan kondisi *WIPL (Work Interference with Personal Life)*. Sedangkan 1 Informan lagi merasakan kondisi *PLIW (Personal Life Interference with Work)*. Faktor – faktor yang memengaruhi kondisi keseimbangan pekerjaan dan kehidupan karyawan pada perusahaan objek penelitian adalah karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan dan karakteristik sikap.

Kata Kunci : keseimbangan pekerjaan dan kehidupan, kebijakan, karakteristik

ABSTRACT

The increasingly complex world of work today has created pressure for employees to maintain a healthy balance between their work and personal lives. In their efforts to retain top talent, companies should establish appropriate policies to enhance the work-life balance of their employees, which can have a positive impact on their physical and mental health as well as their performance in the workplace. This research aims to provide valuable insights into the current state of work-life balance among employees and how companies can review their policies to enhance the work-life balance of their employees. The study utilizes a qualitative descriptive method, in which the researcher employs research instruments such as interviews, observations, and field documentation. Qualitative data is collected through direct interviews with 8 participants within the company, and the results of the qualitative data instruments are described descriptively. Based on the research findings, out of the 8 interviewed participants, 5 experienced negative interference, with 4 employees experiencing Work Interference with Personal Life (WIPL) and 1 participant experiencing Personal Life Interference with Work (PLIW). The factors influencing the work-life balance of employees in the researched company include family characteristics, job characteristics, and attitude characteristics.

Keywords: work-life balance, policies, characteristics.