



Work-Life Balance: Menjaga Harmoni Antara Pekerjaan Dan Kehidupan Pribadi

Nurfitriany Fakhri^{1*}, Andi Sabrina Fasha R. Sokku², Andi Zakiyah Rahmah Ikhsan³, Aura Syifa Zulfa⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

nurfitriany.fakhri@unm.ac.id¹, sabrinafasha03@gmail.com², andizkyah920@gmail.com³, syifazulfa349@gmail.com⁴

Abstrak

Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance) merupakan aspek krusial dalam menunjang kesejahteraan karyawan dan mendukung peningkatan kinerja mereka. PT. Kalla Inti Karsa menghadapi beban kerja yang cukup tinggi, yang berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan para karyawannya. Dalam rangka menjawab permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran karyawan terhadap pentingnya work-life balance melalui pendekatan psikoedukatif menggunakan media poster. Metode yang digunakan meliputi distribusi poster secara daring, disertai dengan pelaksanaan pre-test sebelum intervensi dan post-test sesudahnya untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Poster yang disebarakan memuat penjelasan mengenai pengertian work-life balance, penyebab ketidakseimbangan, ciri-ciri work-life balance yang sehat, serta cara meningkatkan work-life balance yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 62 karyawan turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil pre-test memperlihatkan bahwa sebagian besar karyawan mengalami tekanan, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, dan kurangnya fleksibilitas kerja. Pasca intervensi, sebanyak 95,2% menyatakan lebih memahami konsep work-life balance, 85,5% mulai menerapkan pengaturan waktu kerja dan pribadi agar lebih seimbang, dan 74,2% merasa lebih tenang. Sebagian besar juga menganggap informasi dalam poster jelas dan bermanfaat. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi visual efektif dalam meningkatkan kesadaran serta membentuk perilaku kerja yang lebih sehat. Kegiatan ini terbukti memberi kontribusi positif bagi kesejahteraan psikologis karyawan di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, Kesejahteraan Karyawan, Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Dalam menjawab tuntutan persaingan bisnis yang semakin ketat, perusahaan perlu memastikan keunggulan dan daya saingnya. menekankan bahwa untuk mencapai kinerja maksimal, karyawan perlu merasakan kebahagiaan, yang salah satunya berasal dari kehidupan keluarga dan pribadi (Weerakkody et al., 2017). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan keuntungan dan perkembangan perusahaan adalah kinerja karyawan. Oleh karena itu, tingkat kesuksesan suatu perusahaan dipengaruhi oleh kinerja. Kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang karyawan dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Taher & Taharuddin, 2024).

Ketika karyawan merasa didukung dan mengalami kesejahteraan dalam kehidupan mereka, serta menerima imbalan yang sesuai dengan kontribusi yang diberikan, mereka cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk tuntutan pekerjaan yang sesuai dengan kapabilitas karyawan, kualitas hubungan sosial di tempat kerja, lingkungan kerja yang mendukung, dan keseimbangan emosional yang stabil (Kurnia & Khairunnisa, 2024).

Work-life balance adalah kondisi di mana seseorang mampu menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadinya (Lumunon, Sendaw, & Uhing 2019). *Work-life balance* merupakan suatu kondisi di mana seseorang mampu menjalankan peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan secara seimbang tanpa mengesampingkan aspek-aspek lain dalam kehidupannya. (Maslichah dan Hidayat, 2017). *Work-life balance* merupakan bentuk perkembangan dari keseimbangan ideal antara kehidupan pribadi seseorang, termasuk panggilan pribadinya, dengan tanggung jawab pekerjaan di perusahaan. (Rahmayati, 2021).

Work-life balance terdiri dari empat indikator utama, yaitu keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, pemenuhan tanggung jawab terhadap keluarga maupun perusahaan, adanya kehidupan sosial di luar pekerjaan, serta tersedianya waktu untuk menjalani hobi (Langford, 2009). *Work-life balance* menjadi faktor penting dalam mendukung karyawan bekerja secara optimal. Meskipun demikian, menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi kadang menjadi tantangan yang dirasakan oleh karyawan (Wambui et al., 2017).

Kinerja yang tinggi membutuhkan keseimbangan dalam bekerja. Keseimbangan ini mencakup keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja. *Work-life balance* sangat penting bagi setiap pegawai, karena dapat mempengaruhi semangat kerja dan kinerja mereka. Keseimbangan juga harus diperhatikan oleh perusahaan dalam menciptakan kondisi yang mendukung karyawan dalam mencapai keseimbangan tersebut (Hannes, 2020).

Kepuasan kerja menjadi faktor lain yang berpengaruh terhadap peningkatan kinerja karyawan. Perasaan positif atau negatif terhadap pekerjaan dapat memberikan pengaruh signifikan pada individu dan organisasi (Ulfah, 2024). Robbins et al. (2018) mendefinisikan kepuasan kerja sebagai perasaan terhadap pekerjaan yang timbul dari evaluasi individu. *Work-life balance* dicirikan adanya peningkatan peran dan rendahnya konflik peran di lingkungan luar maupun di dalam pekerjaan (Katili et al., 2021).

Ketidakseimbangan peran jika dialami oleh karyawan maka dapat memengaruhi ketegangan pada tanggung jawab yang dijalankan, hal tersebut dapat mengurangi efektivitas dalam bekerja, meningkatkan stres, dan mengurangi kualitas hidup (Asari, 2022). Supaya karyawan dapat memberikan kinerja yang maksimal maka perlu merasakan kebahagiaan, dan salah satu sumber bahagia ialah dari keluarga maupun kehidupan pribadi (Bataineh, 2019). Dengan demikian, perlu diperhatikan agar karyawan dapat bekerja secara maksimal (Azad & Fatih, 2021).

PT. Kalla Inti Karsa adalah salah satu perusahaan yang bergerak di bidang industri dan memiliki banyak karyawan yang berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda. Dalam beberapa bulan terakhir, perusahaan ini mengalami peningkatan beban kerja yang signifikan, yang dapat berdampak pada ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*Work-life balance*) para karyawan. Tim pengabdian yang terdiri dari tiga orang mahasiswa psikologi telah melakukan survei dengan menyebarkan kuesioner mengenai pemahaman karyawan PT. Kalla Inti Karsa terkait *work-life balance*, dan menemukan bahwa pengetahuan karyawan dalam menjaga keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi tergolong masih rendah.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya *work-life balance* kepada karyawan PT. Kalla Inti Karsa melalui metode psikoedukasi berbasis poster sebagai strategi preventif. Menurut Arief et al. (2021), psikoedukasi merupakan salah satu bentuk praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang dinilai paling efektif dalam konteks komunitas maupun klinis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta membekali mereka dengan strategi dan pemahaman yang dapat membantu mencapai keseimbangan tersebut. Prabandari & Indriana (2020) mengemukakan bahwa psikoedukasi yang dilakukan secara online dinilai efektif dalam meningkatkan intensi *health seeking* pada audiensnya. Selain itu, psikoedukasi juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental secara umum (Fitri, 2022), termasuk dalam konteks keseimbangan kehidupan kerja.

Melalui pendekatan ini, diharapkan karyawan dapat lebih memahami bagaimana mengatur waktu dan energi secara proporsional antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi atau keluarga. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi seluruh karyawan PT. Kalla Inti Karsa, yakni berupa peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga *work-life balance*, peningkatan kemampuan karyawan dalam mengatur dan memisahkan peran kerja dan kehidupan pribadi, terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis, serta secara tidak langsung mendorong peningkatan kinerja karyawan karena adanya keseimbangan hidup yang lebih baik.

METODE

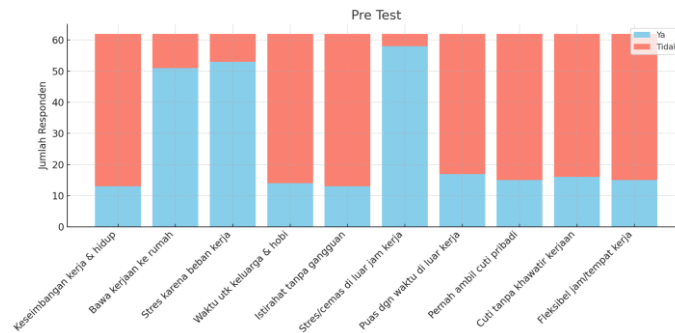
Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah psikoedukasi berupa poster yang disebarkan secara *online* kepada karyawan PT. Kalla Inti Karsa melalui media komunikasi internal perusahaan. Psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Aprizal, Saffhira, Safarina, Balqis, & Putri, 2024). Penggunaan poster sebagai media edukasi telah terbukti mampu menyampaikan informasi secara singkat dan menarik sehingga dapat memengaruhi sikap dan perilaku penerima informasi (Sumartono & Astuti, 2018).

Psikoedukasi dalam pengabdian masyarakat ini bertema “Work-Life Balance: Menjaga Harmoni antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi” yang bertujuan meningkatkan pemahaman karyawan tentang pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebelum intervensi, karyawan PT. Kalla Inti Karsa mengikuti *pre-test* yang dilakukan pada tanggal 7 sampai 9 Mei 2025 melalui *Google Form*. *Pre-test* berisi pertanyaan tertutup yang mengukur kondisi awal peserta terkait keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

Selanjutnya, pada tanggal 12 Mei 2025, poster psikoedukasi disebarkan secara daring melalui media komunikasi internal perusahaan. Poster berisi informasi edukatif dan tips praktis mengenai pengelolaan stres kerja dan cara menjaga *work-life balance*. Setelah satu hari untuk penyebaran poster, peserta mengikuti *post-test* pada tanggal 13 Mei 2025 dengan instrumen berbeda, tetap berupa pertanyaan tertutup yang mengukur perubahan pemahaman dan sikap peserta setelah psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi ini diselenggarakan oleh mahasiswa BKP Magang Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja. Materi psikoedukasi mengenai *work-life balance* disampaikan dalam bentuk poster yang disebarkan secara daring kepada seluruh karyawan PT. Kalla Inti Karsa melalui aplikasi WhatsApp. Sebanyak 62 karyawan mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan, mulai dari pengisian *pre-test*, penerimaan materi dalam bentuk poster, hingga pengisian *post-test*.



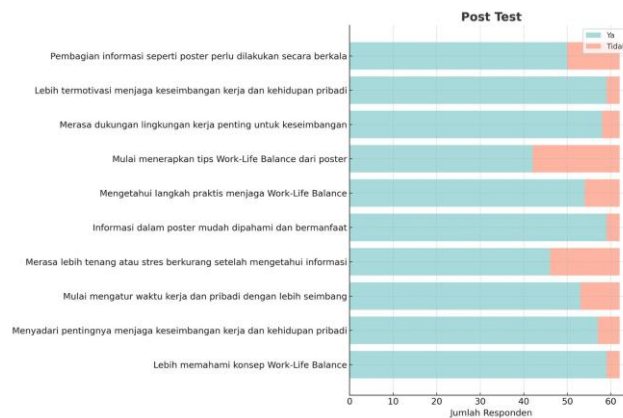
Gambar 1. Hasil Pre-test

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebanyak 79,03% merasa tidak memiliki *work-life balance*, dan 82,26% sering membawa pekerjaan pulang di luar jam kerja, yang berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan emosional. Beban kerja yang berat juga dirasakan oleh 85,48% responden, dengan 93,55% merasa cemas meski sudah di luar jam kerja. Selain itu, 77,42% merasa kurang memiliki waktu untuk keluarga dan aktivitas pribadi, serta 75,81% belum mengambil cuti pribadi dalam enam bulan terakhir karena kekhawatiran meninggalkan pekerjaan. Fleksibilitas kerja masih rendah, hanya 24,19% yang merasa memiliki kendali atas jam dan tempat kerja. Kepuasan terhadap waktu di luar pekerjaan juga rendah, hanya 27,42% yang merasa puas. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian serius dari organisasi untuk mendukung kesejahteraan dan *work-life balance* karyawan agar produktivitas dan loyalitas tetap terjaga.



Gambar 1. Psoter Psikoedukasi

Poster psikoedukasi memuat informasi mengenai *work-life balance*, yang mencakup pengertian keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, penyebab ketidakseimbangan yang umum terjadi di lingkungan kerja, ciri-ciri individu yang mengalami ketidakseimbangan tersebut, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Psikoedukasi ini bertujuan sebagai langkah preventif dalam menghadapi potensi gangguan kesejahteraan psikologis akibat ketidakseimbangan peran. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran karyawan PT. Kalla Inti Karsa mengenai pentingnya menjaga *work-life balance* guna menunjang produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 3. Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil post-test, diketahui bahwa psikoedukasi melalui poster mengenai *Work-Life Balance* memberikan dampak positif yang signifikan. Sebanyak 95,2% responden menyatakan bahwa mereka lebih memahami konsep *Work-Life Balance* setelah melihat poster, dan 91,9% menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, 85,5% responden mengaku mulai mencoba mengatur waktu kerja dan waktu pribadi dengan lebih seimbang, serta 74,2% merasa lebih tenang atau mengalami penurunan stres setelah mengetahui informasi dari poster tersebut.

Mayoritas responden (95,2%) juga menilai bahwa informasi dalam poster mudah dipahami dan bermanfaat, dan 87,1% menyatakan bahwa mereka mengetahui langkah-langkah praktis untuk menjaga *Work-Life Balance* setelah membaca isi poster. Sebanyak 67,7% responden bahkan mulai menerapkan tips yang disampaikan, meskipun perubahan perilaku ini tentu memerlukan waktu dan konsistensi. Selain itu, sebanyak 93,5% responden menyadari bahwa dukungan dari lingkungan kerja merupakan hal penting dalam menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi, yang menunjukkan bahwa faktor eksternal turut memengaruhi efektivitas *Work-Life Balance*.

Menariknya, 95,2% responden merasa lebih termotivasi untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi ke depannya, dan 80,6% setuju bahwa pembagian informasi seperti ini perlu dilakukan secara berkala. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukatif sederhana melalui media visual seperti poster dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan dorongan untuk berubah ke arah yang lebih sehat dalam kehidupan kerja sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada karyawan PT. Kalla Inti Karsa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Melalui pendekatan psikoedukatif berupa poster yang disebarluaskan secara daring, kegiatan ini memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami mengenai definisi *work-life balance*, penyebab ketidakseimbangan, serta langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari kegiatan ini dirasakan langsung oleh peserta, terutama dalam hal peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi untuk mulai menerapkan keseimbangan dalam aktivitas kerja dan kehidupan pribadi. Berdasarkan hasil post-test, mayoritas karyawan mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan 95,2% menyatakan lebih memahami konsep *work-life balance*, 85,5% mulai mengatur waktu kerja dan pribadi secara lebih seimbang, serta 74,2% merasa lebih tenang setelah mendapatkan informasi dari poster. Temuan ini menunjukkan bahwa media visual sederhana seperti poster dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan pesan psikoedukatif yang berdampak. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan hasil yang positif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja serta mendukung terbentuknya perilaku kerja yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprizal, F., Safhira, N., Safarina, N. A., Balqis, M., & Putri, S. A. (2024). Believe in yourself: Psikoedukasi cara efektif mengelola gejala psikosomatik pada remaja Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6).
- Arief, Y., Fauji, M. R., Arifin, R. F., & Hidayat, B. (2021). A community intervention in COVID-19 pandemic: Occupational health and safety for Moslem online transportation. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 161–168.

- Asari, A. F. (2022). Pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan melalui kepuasan kerja pada karyawan BPJS Ketenagakerjaan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(3), 843–852.
- Bataineh, K. A. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99–112. <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Fitri, S., & Wahyuni, E. (2022). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja selama pandemi Covid-19 melalui psikoedukasi online. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3).
- Hannes, O. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan pada PT. Jocelyn Anugrah Jaya. *Jurnal Manajemen*, 2(3), 643–652.
- Katili, P. B., Wibowo, W., & Akbar, M. (2021). The effects of leadership styles, work-life balance, and employee engagement on employee performance. *Quantitative Economics and Management Studies*, 2(3), 199–205. <https://doi.org/10.35877/454ri.qems319>
- Kurnia, M. I., & Khairunnisa, A. (2024). Peran work-life balance dalam meningkatkan etos kerja profesional. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(1), 256–260. <https://doi.org/10.33395/jmp.v13i1.13543>
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh work-life balance, kesehatan kerja dan beban kerja terhadap kepuasan kerja karyawan PT. Tirta Investama (Danone) Aqua Airmadidi. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 7(4), 4671–4680. <https://doi.org/10.35794/emba.v7i4.25410>
- Maslichah, N., & Hidayat, K. (2017). Pengaruh work-life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan (Studi pada perawat RS Lavalette Malang tahun 2016). *Jurnal Administrasi Bisnis S1 Universitas Brawijaya*, 49(1), 136362.
- Prabandari, K., & Indriana, Y. (2020). Pengaruh psikoedukasi daring terhadap intensi "health-seeking" informal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(1).
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141.
- Sumartono, S., & Astuti, H. (2018). Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi*, 15(1), 8.
- Taher, M., & Taharuddin. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT. Haji Maming Alma Batulicin. *Jurnal Bisnis dan Pembangunan*, 13(1), 63–75.
- Wambui, M. L. (2017). Effects of work life balance on employees' performance in institutions of higher learning: A case study of Kabarak University. *Kabarak Journal of Research & Innovation*, 4(2), 60–79.
- Weerakkody, W. M. (2017). The impact of work life balance on employee performance with reference to telecommunication industry in Sri Lanka: A mediation model. *Kelaniya Journal of Human Resource Management*, 12, 1.