

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Isu ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) semakin mengemuka di kalangan karyawan Indonesia seiring meningkatnya tekanan kerja, target kinerja yang agresif, serta budaya lembur yang meluas di berbagai sektor. Kondisi ini menyebabkan banyak pekerja mengalami kesulitan dalam mengalokasikan waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan keluarga dan sosial. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dan kelelahan kerja (*burnout*) merupakan faktor utama yang mengganggu keseimbangan kerja–kehidupan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan, kepuasan kerja, serta kinerja karyawan.

Secara empiris, beban kerja telah terbukti berhubungan negatif dengan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*). Hasil penelitian Cahyanuzul et al., (2025) menjelaskan bahwa lebih dari separuh pegawai ASN di Sekretariat DPRD Kabupaten Bantul mengalami target dan beban kerja yang terlalu tinggi sehingga kesulitan menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga. Sementara itu pada pekerja di berbagai instansi di Malang, di mana beban kerja yang berlebihan secara signifikan menurunkan tingkat keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*). Hasil penelitian Trisnawaty & Faizah, (2022) lebih lanjut menunjukkan bahwa beban kerja dan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) berkontribusi besar terhadap variasi

kinerja pegawai sektor publik, yang mengindikasikan bahwa masalah keseimbangan kerja–kehidupan bukan hanya persoalan individual, tetapi juga menyentuh efektivitas organisasi.

Selain beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*) menjadi isu yang semakin dominan dalam konteks kerja modern di Indonesia. Dalam penelitian Trisnawaty & Faizah, (2022) menjelaskan bahwa hubungan negatif antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) dan kelelahan kerja, di mana semakin rendah keseimbangan yang dirasakan karyawan, semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami. Hasil Penelitian penelitian Putri et al., (2025) juga membuktikan bahwa kelelahan kerja (*burnout*) dan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) berpengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai. Temuan ini memperlihatkan bahwa kelelahan kerja tidak hanya merupakan konsekuensi dari tekanan kerja, tetapi juga faktor yang secara potensial membentuk kualitas kehidupan kerja dan pribadi karyawan.

Hasil penelitian Mahardika, (2024) pada pegawai ASN menunjukkan bahwa sekitar 61,5% pegawai merasa target pekerjaan terlalu berat dan 57,7% merasa pekerjaan yang dibebankan terlalu banyak, sehingga mengganggu pengaturan waktu dengan keluarga. Kondisi ini mencerminkan pola struktur beban kerja yang kurang proporsional dengan kapasitas dan sumber daya yang tersedia, yang jika diterapkan dalam konteks Pekerja PT. XXX. dapat memicu perilaku lembur berkepanjangan, membawa pekerjaan pulang, dan mengorbankan waktu istirahat maupun interaksi sosial. Dalam jangka panjang,

pola tersebut dapat menurunkan kualitas kesehatan, kepuasan hidup, dan keterikatan kerja karyawan.

Di sisi lain, disiplin kerja selama ini lebih banyak dikaji sebagai faktor yang memengaruhi kinerja dan kepatuhan terhadap aturan organisasi. Disiplin kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Namun, peran disiplin kerja dalam membentuk keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) masih relatif jarang diteliti. Disiplin yang terlalu kaku berpotensi menambah tekanan peran dan mempersempit ruang pemulihan karyawan, sementara disiplin yang adaptif justru dapat membantu pengaturan waktu dan tanggung jawab secara lebih seimbang. Oleh karena itu, hubungan antara disiplin kerja dan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) masih menyisakan celah penelitian yang penting (Urmila Tri Cahyani et al., 2025).

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji beban kerja, kelelahan kerja, dan disiplin kerja, sebagian besar studi di Indonesia menempatkan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) sebagai variabel yang memengaruhi kinerja, kepuasan, atau loyalitas karyawan, bukan sebagai variabel yang dipengaruhi. Padahal, beberapa temuan empiris menunjukkan adanya hubungan kuat antara beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*), dan kualitas keseimbangan kehidupan kerja. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa mekanisme kausal di mana tekanan kerja dan karakteristik perilaku organisasi membentuk keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) karyawan masih belum banyak diuji secara langsung, khususnya dalam konteks perusahaan di Indonesia.

Selain itu, karakteristik tenaga kerja di sektor logistik saat ini juga mengalami perubahan, khususnya dengan semakin dominannya pekerja usia produktif dan generasi muda yang memiliki ekspektasi lebih tinggi terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Generasi ini cenderung lebih sensitif terhadap jam kerja panjang, tekanan kerja yang berlebihan, serta kurangnya fleksibilitas waktu. Apabila kondisi kerja di sektor logistik tidak dikelola secara adaptif, maka perusahaan berpotensi menghadapi peningkatan ketidakpuasan kerja, penurunan keterikatan karyawan (*employee engagement*), dan risiko turnover yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pengelolaan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) di unit kerja ini menjadi semakin strategis dalam menjaga keberlanjutan tenaga kerja perusahaan.

Dari sisi manajerial, hingga saat ini kebijakan pengelolaan beban kerja, sistem shift, dan mekanisme disiplin di banyak perusahaan industri masih lebih berorientasi pada pencapaian target operasional dibandingkan pada keseimbangan kehidupan kerja karyawan. Tanpa dasar empiris yang kuat, kebijakan tersebut berisiko menciptakan ketidakseimbangan struktural yang memicu kelelahan kerja, konflik peran, serta penurunan kualitas kehidupan personal pekerja. Penelitian ini memberikan dasar kuantitatif bagi manajemen PT. XXX untuk mengevaluasi apakah sistem kerja yang diterapkan saat ini telah proporsional atau justru berkontribusi terhadap menurunnya keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) pekerja PT. XXX.

Secara metodologis, dengan menguji pengaruh beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*), dan disiplin kerja secara simultan terhadap keseimbangan kerja

dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*), penelitian ini memungkinkan identifikasi faktor mana yang paling dominan memengaruhi keseimbangan kehidupan pekerja. Hasil analisis ini akan memberikan informasi yang lebih tajam dibandingkan pendekatan parsial, sehingga dapat menjadi dasar bagi perusahaan dalam menentukan prioritas kebijakan, apakah perlu menata ulang distribusi beban kerja, memperkuat program pencegahan kelelahan, atau mereformulasi sistem disiplin agar lebih mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan keberlanjutan kinerja karyawan.

Dalam konteks PT. XXX, khususnya main office yang bergerak di sektor Logistik, karakteristik pekerjaan menjadikan unit ini sangat relevan sebagai objek penelitian. Pada PT. XXX yang bergerak di sektor Logistik beroperasi dalam sistem aliran distribusi yang tidak boleh terputus, dengan toleransi kesalahan dan keterlambatan yang sangat rendah karena berkaitan langsung dengan ketersediaan barang konsumsi pokok di pasar. Berbeda dengan departemen administratif atau pendukung yang memiliki ritme kerja lebih stabil dan fleksibel, sektor logistik dihadapkan pada target pengiriman harian, fluktuasi permintaan, kerja shift panjang, dan tuntutan kecepatan serta akurasi yang tinggi.

Selain itu, beban kerja di sektor logistik bersifat ganda, mencakup beban fisik (mobilitas tinggi, pengawasan barang, dan koordinasi lapangan) serta beban mental (tekanan waktu, akurasi data, dan tanggung jawab atas keterlambatan atau kesalahan distribusi). Kondisi ini membuat risiko kelelahan kerja lebih tinggi dibandingkan departemen lain yang pekerjaannya lebih bersifat administratif atau rutin. Dalam aspek disiplin kerja, sektor logistik juga menuntut kepatuhan waktu

dan prosedur yang sangat ketat, karena satu kesalahan kecil dapat berdampak sistemik terhadap seluruh rantai pasok. Tekanan semacam ini berpotensi mempersempit ruang bagi karyawan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi.

Dengan karakteristik tersebut, sektor Logistik PT. XXX menjadi konteks empiris yang kuat dan strategis untuk menguji pengaruh beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*), dan disiplin kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*). Variasi tekanan kerja yang lebih nyata dibandingkan departemen lain memungkinkan hubungan antar variabel dapat diamati secara lebih tajam dan bermakna. Sehingga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi manajemen PT. XXX dalam menyusun kebijakan pembagian beban kerja, desain shift kerja, dan program pencegahan kelelahan kerja (*burnout*) yang ramah keluarga.

Selain itu temuan mengenai peran disiplin kerja diharapkan dapat membantu organisasi merancang sistem kedisiplinan yang tidak hanya menekankan kepatuhan, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan fleksibilitas dan ruang pemulihan bagi karyawan. Kebijakan semacam itu dapat berkontribusi dalam menjaga retensi karyawan, meningkatkan produktivitas, dan memperkuat daya saing perusahaan.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dikaji sejauh apakah pengaruh beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*), atau disiplin kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Pekerja PT. XXX. dengan cara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul: **“Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja,**

Dan Disiplin Kerja Terhadap Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Karyawan Departemen Logistik PT. XXX”.

Penelitian ini memposisikan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) sebagai variabel yang dipengaruhi secara langsung oleh tekanan kerja dan karakteristik perilaku organisasi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian sumber daya manusia serta kontribusi praktis bagi manajemen perusahaan dalam merancang kebijakan pembagian beban kerja, pengelolaan kelelahan, dan sistem disiplin yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah beban kerja berpengaruh terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Pekerja PT. XXX?
2. Apakah kelelahan kerja berpengaruh terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Pekerja PT. XXX?
3. Apakah disiplin kerja berpengaruh terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Pekerja PT. XXX?
4. Apakah beban kerja, kelelahan kerja, dan disiplin kerja secara simultan berpengaruh terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi Pekerja PT. XXX?

1.3 Batasan Masalah

Beberapa Batasan masalah yang tercantum dalam penelitian saat ini dibuat dengan tujuan agar penelitian yang dikerjakan menjadi lebih terarah. Beberapa batasan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Variabel yang diteliti hanya meliputi: beban kerja sebagai variabel bebas pertama, kelelahan kerja (*burnout*) sebagai variabel bebas kedua, disiplin kerja sebagai variabel bebas ketiga, dan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) sebagai variabel terikat. Variabel lain seperti stres kerja, kepuasan kerja, motivasi, atau lingkungan kerja tidak dianalisis sebagai variabel utama, tetapi hanya dapat digunakan sebagai pendukung dalam pembahasan secara teoritis.
2. Lokasi penelitian dibatasi pada satu organisasi, yaitu di Departemen Logistik PT. XXX, sehingga hasil penelitian bersifat kontekstual pada departemen tersebut dan tidak secara langsung dapat digeneralisasikan ke semua departemen atau sektor lain.
3. Periode waktu penelitian dibatasi pada kondisi pekerja dalam rentang waktu tertentu yaitu 2 tahun terakhir, sehingga penilaian beban kerja, kelelahan kerja (*burnout*), disiplin kerja, dan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*) mengacu pada situasi terkini, bukan pada kondisi historis jangka panjang.
4. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala tertentu (skala Likert) yang disusun berdasarkan oleh indikator-indikator yang telah ditetapkan, sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan diolah menggunakan teknik analisis statistik yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh beban kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi pekerja PT. XXX.
2. Untuk menganalisis pengaruh kelelahan kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi pekerja PT. XXX.
3. Untuk menganalisis pengaruh disiplin kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pekerja PT. XXX.
4. Untuk menganalisis pengaruh beban kerja, kelelahan kerja, dan disiplin kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi pekerja PT. XXX

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Teoritis

Penelitian ini sangat diharapkan dapat mengonfirmasi, memperluas, atau bahkan memodifikasi temuan sebelumnya, misalnya temuan bahwa beban kerja cenderung menurunkan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*), kelelahan kerja berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, dan disiplin kerja berhubungan dengan kinerja dan perilaku kerja positif.

1.5.2. Praktis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang berguna untuk beberapa pihak diantaranya yaitu:

1. Untuk Penulis

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran informasi bagi penulis bagaimana pengaruh Beban kerja, kelelahan kerja, dan Disiplin Kerja terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life*

Balance) pada karyawan.

2. Untuk Akademik

Menjadi referensi empiris untuk pengembangan penelitian lanjutan, misalnya dengan menambah variabel lain seperti stres kerja, dukungan organisasi, atau kepuasan kerja sebagai variabel mediasi.

3. Untuk Manajemen Perusahaan PT. XXX

Menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun kebijakan pengelolaan beban kerja agar lebih proporsional, misalnya melalui analisis beban kerja, pembagian tugas yang adil, dan pengaturan jam lembur, sehingga tidak mengorbankan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*Work Life Balance*).

