

Peranan Work Life Balance dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Karyawan Hotel De Laila Inn

*Rafin Niftha Sephiana, Nilawati Fiernaningsih
Politeknik Negeri Malang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

KEYWORD:

Kesehatan Mental,
Kebijakan Fleksibilitas
Kerja, Produktivitas
Karyawan, Stres Kerja,
Work Life Balance

DOI:

[10.32764/bep.v3i1.1534](https://doi.org/10.32764/bep.v3i1.1534)



This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis pengalaman karyawan hotel dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Work Life Balance/WLB) serta menyelidiki pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini berfokus pada konteks spesifik karyawan Hotel De Laila Inn, mengkaji strategi dan kebijakan internal yang diterapkan untuk menjaga WLB dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja yang menuntut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis dan mendeskripsikan penerapan WLB dalam meningkatkan kesehatan mental karyawan di Hotel De Laila Inn. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi WLB yang efektif, seperti jadwal kerja fleksibel dan cuti yang memadai, dapat menurunkan tingkat stres, mencegah kelelahan berlebih, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kesehatan mental karyawan. WLB yang baik tidak hanya meningkatkan kesehatan mental dan kinerja karyawan secara individu tetapi juga memberikan keuntungan jangka panjang bagi hotel berupa peningkatan produktivitas dan kualitas layanan.

ABSTRACT

This study analyzes hotel employees' experiences in maintaining work-life balance (WLB) and investigates its impact on their mental health. This study focuses on the specific context of employees at Hotel De Laila Inn, examining the internal strategies and policies implemented to maintain WLB and its impact on psychological well-being in a demanding work environment. This study uses a descriptive qualitative approach to analyze and describe the implementation of WLB in improving employee mental health at Hotel De Laila Inn. The results show that effective implementation of WLB, such as flexible work schedules and adequate leave, can reduce stress levels, prevent excessive burnout, and improve employee psychological well-being and mental health. Good WLB not only improves individual employee mental health and performance but also provides long-term benefits for the hotel in the form of increased productivity and service quality.

How to Cite:

Sephiana, R. N., & Fiernaningsih, N. (2025) Peranan Work Life Balance dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Karyawan Hotel De Laila Inn, 3 (1), 50-54 .

PENDAHULUAN

Industri perhotelan merupakan salah satu sektor dengan tingkat kompleksitas dan tuntutan kerja yang tinggi. Karyawan sering dihadapkan pada beban kerja berat, jam kerja panjang, dan tekanan untuk selalu memberikan pelayanan berkualitas tinggi, bahkan di waktu puncak seperti musim liburan. Kondisi ini menuntut karyawan untuk mampu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan profesional. Dalam konteks ini, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, atau *work-life balance* (WLB), menjadi sangat penting karena berdampak langsung pada kesehatan mental karyawan.

Kegagalan mencapai keseimbangan ini dapat memicu stres akibat beban kerja berlebih, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Hal ini tidak hanya berdampak negatif pada individu, tetapi juga pada produktivitas dan kualitas layanan yang mereka berikan. Oleh karena itu, *work-life balance* bukan sekadar pembagian waktu, melainkan juga tentang bagaimana perusahaan melalui kebijakannya dapat membantu karyawan mengelola stres.

Secara teoretis, WLB adalah ketika seseorang memiliki kesinambungan antara kebutuhan pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang memungkinkan mereka mengatur waktu dan energi secara adil antara kedua aspek tersebut (Larasati, 2019). Menurut Mahardika (2021), WLB adalah kemampuan karyawan untuk menyelaraskan waktu kerja antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, termasuk pendidikan, keluarga, dan hobi. Di era modern, batasan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan seringkali menjadi kabur karena tuntutan untuk selalu terhubung. Tanpa manajemen waktu yang baik, hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan stres.

Kesehatan mental, menurut World Health Organization (WHO), mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang mengelola stres dan bekerja produktif. Di lingkungan kerja, seorang karyawan cenderung merasa puas apabila kondisi mentalnya tetap stabil saat bekerja (Saptono dan Supriyadi, 2020). Hubungan antara WLB dan kesehatan mental sangat erat; WLB dapat membantu mengurangi stres, yang nantinya dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan mental karyawan (Thifal dan Kusumaningrum, 2019; Sary 2022). Karyawan yang memiliki keseimbangan ini cenderung mengalami tingkat stres lebih rendah dan lebih puas dengan pekerjaan mereka (Hidayah, 2021). Penerapan kebijakan WLB, seperti jam kerja fleksibel dan pelatihan manajemen stres, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kinerja karyawan (Muhammad Arifin dan Agus Muharto, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih dalam peran WLB dalam meningkatkan kesehatan mental karyawan di Hotel De Laila Inn dan

bagaimana keseimbangan tersebut memengaruhi produktivitas serta performa kerja secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena paling sesuai untuk tujuan penelitian, yaitu menggali dan menganalisis secara mendalam bagaimana penerapan *work-life balance* dapat meningkatkan kesehatan mental karyawan Hotel De Laila Inn. Desain kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara holistik, termasuk persepsi, pengalaman, dan dampak kebijakan yang dirasakan langsung oleh karyawan, sehingga diperoleh pemahaman yang kaya dan kontekstual. Unit analisis dalam penelitian ini adalah fenomena penerapan kebijakan *work-life balance* pada karyawan di dalam lingkungan operasional Hotel De Laila Inn. Data dikumpulkan melalui analisis deskriptif terhadap strategi dan kebijakan yang diterapkan oleh hotel serta dampaknya yang teramati pada kesejahteraan karyawan. Selanjutnya, data tersebut dianalisis secara kualitatif-deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan tema terkait strategi WLB dan pengaruhnya terhadap kondisi mental staf. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk narasi mendalam untuk menjawab pertanyaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Industri perhotelan termasuk hotel De Laila Inn, yang memiliki karakteristik operasional berbeda dari industri lainnya sangat memperhatikan masalah *work-life balance* (WLB). Karyawan industri ini sering menghadapi masalah seperti jam kerja yang panjang, pekerjaan tanpa hari libur yang konsisten dan keharusan untuk melayani tamu bahkan diluar jam kerja normal. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan risiko stress dan gangguan kesehatan mental, jadi sangat penting untuk menerapkan kebijakan yang menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk karyawan.

Ada beberapa metode yang dapat digunakan di Hotel De Laila Inn untuk mencoba mengimbangi kehidupan pribadi dan profesional. Misalnya, dengan memberikan jam kerja yang fleksibel dan pengaturan jadwal yang memungkinkan karyawan mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan mengambil cuti sesuai kebutuhan. Dengan kebijakan ini, karyawan dapat fokus pada pekerjaan mereka sambil memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga mereka.

WLB dapat membantu meningkatkan kesehatan mental karyawan hotel ini, karena kebijakan tersebut dapat membantu mengurangi stres yang disebabkan oleh beban kerja yang berat. Karyawan yang memiliki kesempatan untuk beristirahat secara teratur cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, lebih mampu menghadapi tekanan kerja, dan lebih sedikit mengalami

kelelahan atau kelelahan mental yang berkepanjangan. Hal ini sangat penting dalam industri perhotelan, yang menuntut karyawan selalu melayani tamu dengan baik. Selain itu, kebijakan yang mengutamakan keseimbangan antara

Pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat membantu karyawan merasa lebih baik saat mereka tidak bekerja. Dengan keseimbangan yang lebih baik, karyawan dapat lebih banyak meluangkan waktu untuk melakukan hobi, beraktivitas dengan keluarga, atau beristirahat dengan cukup. Kesejahteraan di luar pekerjaan akan meningkatkan motivasi kerja dan loyalitas karyawan terhadap hotel, meningkatkan layanan tamu.

Hotel Di Laila Inn dapat memperoleh keuntungan jangka panjang dari penerapan kebijakan WLB. Karyawan yang memiliki keseimbangan hidup cenderung lebih produktif dan lebih sedikit mengalami masalah kesehatan yang menyebabkan absensi. Selain itu, lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental akan menarik karyawan berkualitas, yang pada akhirnya akan membuat hotel lebih kompetitif dalam memberikan layanan terbaik kepada tamunya.

SIMPULAN

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan kebijakan *work-life balance* (WLB) sangat penting bagi industri perhotelan, termasuk Hotel De Laila Inn, yang memiliki tuntutan operasional yang intensif. Jam kerja yang panjang dan tekanan pekerjaan yang tinggi dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan kesehatan mental bagi karyawan. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti pengaturan jam kerja yang fleksibel dan cuti yang memadai, dapat membantu mengurangi beban kerja dan memberikan kesempatan istirahat yang cukup bagi karyawan.

Dengan kebijakan WLB yang baik, karyawan dapat menjaga kesehatan mental mereka, mengurangi risiko kelelahan emosional, serta meningkatkan motivasi dan loyalitas terhadap perusahaan. Karyawan yang memiliki keseimbangan hidup cenderung lebih produktif, stabil secara mental, dan lebih mampu memberikan pelayanan terbaik kepada tamu. Bagi Hotel De Laila Inn, kebijakan WLB ini juga memberikan keuntungan jangka panjang dalam hal peningkatan produktivitas, pengurangan absensi, dan daya tarik bagi karyawan berkualitas, yang pada akhirnya akan meningkatkan daya saing dan kualitas layanan hotel.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, M., & Muharto, A. (2022). Pengaruh Worklife Balance Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Livia Mandiri Sejati Pasuruan). *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 15(1), 37-46.

- (Mei et al., 2024)Jurnal, S., Sosial, I., Rafifah, P. S., Maulana, A., & Gunawan, E. (2022). *Pengaruh Workplace Well- Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari*. 1(4), 448-456. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v1i4.1157>
- Maharani, C., Kinanti, A. D., Yogiswara, A., Syahputri, D. A., & Farisandy, E. D. (2023). Maharani, C., Kinanti, A. D., Yogiswara, A., Syahputri, D. A., & Farisandy, E. D. (2023). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kepuasan Kerja pada Karyawan di Bintaro. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 80-98..pdf. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 19.
- Mahardika, A. A., Ingarianti, T., & Zulfiana, U. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1-16.
- Mei, V. N., Salma, N. A., Agustina, N. F., Jl, A., Hilir, G., Parongpong, K., Barat, K. B., & Barat, J. (2024). *Jurnal Manajemen Bisnis Era Digital (JUMABEDI) Analisis Kinerja Karyawan Berdasarkan Kesehatan Mental Di Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung Employee Performance Analysis Based On Mental Health In Office Of Land Rental Services Of The Go*. 1(2), 244-254.
- Permatasari, M. R. (2019). *Hubungan Work Life Balance dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan Wanita CV. Sido Dadi* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Sandini, D., Mubarak, A., Mulyanti, D., Drajat, D. Y., & Faturochman, E. (2024). Pengaruh Mental Health Dan Work Life Balance Terhadap Turnover Intention Karyawan Gen Z Di Kota Bandung. *Jurnal Sains Manajemen*, 6(2), 58-64.
- Sary, E. K. (2022). Hubungan Work Life Balance Dengan Kepuasan Kerja Pada Sales Perempuan. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Saptono, N. K., Supriyadi, E., & Yusuf, T. (2020). Pengaruh Work Life Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Employee Engagement Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Moderator Pada Karyawan Generasi Milenial (Studi Kasus: Direktorat Keuangan Pt Angkasa Pura I (Persero)). *Ekobisman: Jurnal Ekonomi Bisnis Manajemen*, 5(2), 88-108.
- Sipayung, I., Mintawati, H., & Albert, J. (2023). Dampak keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan pada kinerja dan kepuasan kerja saat pandemi covid-19 (studi literatur). *BUDGETING: Journal of Management, Accounting and Resources*, 1(1), 21-27.
- Winda Meidina, D., & Netty Laura, dan S. (2022). The Effect of Employees' Mental Health on Performance Mediated by Welfare in the Workplace (Empirical Study on Information Technology Division Employees During Work From Home. *Business Management Journal*, 18(1), p-ISSN. <https://doi.org/10.30813/bmj>.