

Studi Fenomenologis: Makna Dan Strategi *Work-Life Balance* dari Perspektif Karyawan Produksi Di PT Petrokimia Gresik

Muhammad Maulana Ardiansyah; Dr. Muhammad Alkirom Wildan, S.E., M.Si.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna WLB, tantangan, dan strategi *coping* yang dialami karyawan produksi PT Petrokimia Gresik yang bekerja dalam sistem *shift*. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap empat informan kunci hingga mencapai saturasi data, untuk mendeskripsikan pengalaman hidup operator. Hasil menunjukkan bahwa WLB dimaknai sebagai empat hal: Keseimbangan Kualitas Perhatian, Manajemen Kelelahan, Kompensasi Peran, dan harapan akan Dukungan Manajerial yang Manusiawi. Pengalaman hidup informan diwarnai oleh tiga domain tantangan utama: Tantangan Fisiologis (Defisit Tidur Kronis, Kelelahan Kognitif), Tantangan Relasional (Beban Psikologis Pasangan, Ancaman Konflik), dan Tantangan Struktural (Keterbatasan Jalur Karir dan Gangguan Digital). Untuk mempertahankan keseimbangan, operator menerapkan strategi Kompensasi Peran (mengorbankan waktu istirahat demi keluarga), Strategi Fisik & Kolektif (Manajemen Tidur Adaptif dan Dukungan Timbal Balik), serta Strategi Kognitif (Filosofi Penerimaan/ *Sawang Sinawang*) dan Pembatasan Digital (*Detachment*). Kesimpulan menekankan bahwa WLB operator adalah fenomena perjuangan adaptif yang menuntut pengorbanan personal yang tinggi. Oleh karena itu, perusahaan disarankan menyediakan solusi struktural yang konkret, khususnya dalam penciptaan jalur karir *non-shift* yang jelas, untuk mengapresiasi loyalitas dan menjaga kesejahteraan karyawan dalam jangka panjang.

Kata kunci: *work-life balance (wlb)*, sistem *shift*, *coping strategy*, operator produksi, *detachment digital*.

A Phenomenological Study: The Meaning and Strategies of Work-Life Balance from the Perspective of Production Employees at PT Petrokimia Gresik

Muhammad Maulana Ardiansyah; Dr. Muhammad Alkirom Wildan, S.E., M.Si.

ABSTRACT

This study aims to explore the meaning of Work-Life Balance (WLB), the challenges faced, and the coping strategies utilized by production employees at PT Petrokimia Gresik working under a rotating shift system. Employing a qualitative approach with a phenomenological method, data was gathered through in-depth interviews with four key informants (shift operators) until data saturation was achieved, to describe the operator's lived experiences. The results indicate that WLB is defined in four ways: Quality of Attention Balance, Fatigue Management, Role Compensation, and the expectation of Humane Managerial Support. The informants' experiences are marked by three major challenge domains: Physiological Challenges (Chronic Sleep Deficit, Cognitive Fatigue), Relational Challenges (Spousal Psychological Burden, Threat of Conflict), and Structural Challenges (Career Path Limitations and Digital Intrusion). To maintain equilibrium, operators adopt Role Compensation Strategies (sacrificing rest for family time), Physical & Collective Strategies (Adaptive Sleep Management and Team Mutual Support), and Cognitive Strategies (Philosophy of Acceptance / Sawang Sinawang) alongside Digital Boundary Setting (Detachment). The conclusion emphasizes that the WLB of shift operators is a phenomenon of adaptive struggle demanding high personal sacrifice. Therefore, the company is advised to provide concrete structural solutions, particularly in creating a clear non-shift career path, to recognize loyalty and ensure employees' long-term well-being.

Keywords: *work-life balance (wlb), shift system, coping strategy, operators, detachment digital.*