

ANALISIS KESEJAHTERAAN DAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN KERJA DI PT X 2023

Adna Zelig Pasaribu

Abstrak

Kualitas kehidupan kerja adalah hal yang mengacu pada memanusiakan kehidupan kerja dan menekankannya pada faktor manusia. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, sebesar 6,25% pekerja menyatakan bahwa mereka tidak memiliki kualitas kehidupan kerja yang baik. Jika kualitas kehidupan kerja tidak baik, maka hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas kehidupan kerja pekerja dari aspek kesejahteraan dan kesehatan mental pekerja di PT X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling*. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Lemeshow dan didapatkan sampel minimal sebanyak 60 responden, sedangkan responden yang berhasil didapatkan sebanyak 92 responden. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini bersumber dari data primer dengan menggunakan kuesioner yang disebarikan melalui *google form*. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Sebesar 52,2% responden mengalami kualitas kehidupan kerja yang rendah. Terdapat hubungan antara aspek kesehatan, kerja yang baik, perkembangan karir, pilihan gaya hidup, kesejahteraan finansial, kesehatan mental dengan kualitas kehidupan kerja dengan seluruh nilai *p-value* 0,000. Diharapkan pekerja menerapkan gaya hidup yang baik dan mengikuti *training*, sedangkan untuk perusahaan diharapkan memberikan fasilitas dalam pemberian pelatihan serta memberikan *reward* atau upah yang sesuai.

Kata Kunci: kualitas kehidupan kerja, kesejahteraan, kesehatan mental, pekerja

ANALYSIS OF WORKERS' WELL-BEING AND MENTAL HEALTH ON THE QUALITY OF WORK LIFE IN PT X 2023

Adna Zelig Pasaribu

Abstract

The quality of works life (QWL) refers to humanizing work life and emphasizing on the human factor. Based on preliminary studies that researchers have conducted, 6.25% of workers stated that they do not have a good quality of working life. If the quality of working life is not good, then this will indirectly have an impact on the company. This study aims to analyse quality of work life from well-being and mental health aspects of workers at PT X. This is a quantitative study with cross-sectional design. The sampling technique is quota sampling. The sample size determined used Lemeshow and obtained a minimum sample of 60 respondents, while the respondents who were successfully obtained were 92 respondents. The data source used in this study was primary data using questionnaires through Google Forms. After the data collected, data analysed using Chi-Square test. 52.2% of respondents experienced a low QWL. There is a relationship between aspects of health, good work, career development, lifestyle choices, financial well-being, mental health and QWL with p-value 0.000. It is expected that workers implement good lifestyle and attend training, while for companies it is expected to provide facilities in providing training and providing *appropriate rewards* or wages.

Keyword: quality of work life, well-being, mental health, workers