



ISWANTO MS

# ANTARA TAMBANG DAN KELUARGA

KESEIMBANGAN HIDUP PRIBADI DAN BEKERJA



■ antara

# TAMBANG *dan* Keluarga

~Keseimbangan Hidup Pribadi dan Bekerja

*Iswanto MS*

**Penerbit KBM Indonesia**

### **PENERBIT KBM INDONESIA**

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

# ANTARA TAMBANG DAN KELUARGA

## Keseimbangan Hidup Pribadi dan Bekerja

---

Copyright @2025 By Iswanto MS  
All right reserved

**Penulis**

Iswanto MS

**Desain Sampul**

Aswan Kreatif

**Tata Letak**

Sofita HM

**Editor**

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

**Official**

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

**Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia**

**Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021**

081357517526 (Tlpn/WA)

**Website**

<https://penerbitkbm.com>

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Email**

[naskah@penerbitkbm.com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

**Distributor**

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

**Youtube**

Penerbit KBM Sastrabook

**Instagram**

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

**ISBN: 978-634-202-254-2**

Cetakan ke-1, Maret 2025

14 x 21 cm, x + 155 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemendiknas dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



# Kata Pengantar

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Antara Tambang dan Keluarga** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini sebagai jawaban atas kebutuhan penting para pekerja di pertambangan untuk memahami dan mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang tidak mudah untuk dijalani dan kehidupan pribadi yang bermakna dengan berbagai tantangan dan dinamikanya.

Industri pertambangan dikenal sebagai sektor yang menuntut ketangguhan serta kesiapan fisik dan mental, jam kerja yang panjang, lokasi kerja yang terpencil, serta tekanan untuk memenuhi target sering kali membuat para pekerja merasa tidak mudah untuk menemukan ritme dan harmoni antara kehidupan profesional dan personal dalam kesehariannya. Ketidakseimbangan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental serta hubungan sosial, sehingga menjadi perhatian penting yang perlu diatasi oleh setiap pekerja tambang yang tentunya cukup menantang.

Buku ini memberikan wawasan teoritis dan praktis mengenai konsep *work-life balance*, serta di ringkaskan dari jurnal-jurnal dan data empiris dari berbagai perusahaan tambang yang terjadi saat ini. Tidak hanya membahas pentingnya keseimbangan hidup, tetapi juga menghadirkan strategi yang relevan dan dapat diterapkan oleh para karyawan maupun manajemen dan perusahaan tambang. Dalam penyusunannya, kami mengacu pada hasil data terkini, kuisisioner, serta banyak referensi jurnal dan data empiris yang sudah dilakukan, wawancara dengan para pekerja tambang, serta pengalaman nyata yang dihadapi dan dialami sendiri oleh penulis di lapangan selama lebih dari 30 tahun sebagai seorang pekerja tambang.

Kami berharap buku ini dapat menjadi panduan sekaligus motivasi bagi para pembaca, khususnya karyawan maupun calon karyawan yang berminat untuk bekerja di pertambangan, untuk terus berupaya menciptakan kehidupan yang lebih seimbang. Dengan tercapainya *work-life balance*, kami percaya produktivitas kerja akan meningkat, hubungan interpersonal menjadi lebih harmonis, dan kualitas hidup secara keseluruhan akan lebih baik, serta produktivitas pekerja akan meningkat.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih yang tulus juga kami sampaikan kepada para pahlawan pekerja tambang yang sudah berkontribusi besar terhadap pemasukan untuk negara yang sangat besar dan signifikan, yang telah mau

berbagi dan mengisi kuisisioner dan pengalaman mereka, yang menjadi inspirasi utama dalam penyusunan buku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi para pembaca dan menjadi kontribusi kecil untuk menciptakan kehidupan kerja yang lebih baik di industri tambang, serta bisa menjadi acuan dan gambaran seperti apa kondisi karyawan tambang dari berbagai tempat, serta dari data-data yang terkonfirmasi.

Akhir kata, kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki banyak kekurangan yang tentunya masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami terbuka terhadap kritik, saran dan masukan yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Selamat membaca!

[Iswanto]



# Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
♦ Apa Itu <i>Work Life Balance</i> (WLB) ?.....	1
♦ Konflik Peran Ganda .....	6
♦ Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	7
♦ Keseimbangan Waktu .....	8
♦ Kelelahan Bekerja .....	9
♦ Kesehatan Mental dan Fisik Terjaga .....	11
♦ Produktivitas Terjaga.....	14
♦ Hubungan yang Sehat.....	15
♦ Waktu untuk Diri Sendiri.....	16
♦ Mengapa WLB Penting?.....	17
♦ Meningkatkan Kualitas Hidup.....	18
♦ Meningkatkan Produktivitas.....	19
♦ Hubungan yang Lebih Baik .....	22
♦ Kesehatan Fisik yang Lebih Baik .....	23

<b>BAB II MENENTUKAN PRIORITAS .....</b>	<b>25</b>
♦ Mengetahui Nilai-Nilai Pribadi.....	25
<b>BAB III MENGELOLA WAKTU EFEKTIF .....</b>	<b>29</b>
♦ Teknik Manajemen Waktu .....	29
♦ Memahami Pentingnya " <i>Me Time</i> " .....	31
<b>BAB IV ANTARA PEKERJAAN DAN KEHIDUPAN PRIBADI.....</b>	<b>35</b>
<b>BAB V MENCIPTAKAN KESEIMBANGAN HARIAN.....</b>	<b>39</b>
♦ Aktivitas Sehari-Hari dengan Seimbang .....	42
♦ Mengatur Aktivitas Sosial .....	43
♦ Mengatur Aktivitas Mental.....	44
<b>BAB VI TEKNOLOGI DAN <i>WORK LIFE BALANCE</i> .....</b>	<b>49</b>
<b>BAB VII MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL.....</b>	<b>53</b>
♦ Pentingnya Kesehatan Fisik.....	54
♦ Pentingnya Kesehatan Mental .....	55
♦ Keseimbangan Emosional di Tengah Tekanan ....	57
<b>BAB VIII HUBUNGAN SOSIAL DAN KESEIMBANGAN .....</b>	<b>59</b>
♦ Membangun Jaringan Dukungan di Tempat Kerja .....	68
♦ Manfaat Jaringan Dukungan di Tempat Kerja .....	70
<b>BAB IX <i>WORK LIFE BALANCE</i> DI TEMPAT KERJA .....</b>	<b>73</b>
♦ Mengembangkan Kebijakan Perusahaan yang Mendukung <i>Worklife Balance</i> .....	77
♦ Mengelola Waktu dengan Baik .....	81
♦ Mendukung <i>Work Life Balance</i> .....	82
♦ Program Kesehatan dan Kesejahteraan.....	83
♦ Penghargaan dan Pengakuan.....	86

◆ Komunikasi Atasan dan bawahan .....	89
<b>BAB X RENCANA WORK LIFE BALANCE .....</b>	<b>93</b>
◆ Menyusun Rencana Jangka Pendek .....	93
◆ Menyusun Rencana Jangka Panjang .....	94
◆ Menyesuaikan Rencana dengan Perubahan Situasi .....	96
◆ Mengubah atau Menyesuaikan Tujuan .....	97
◆ Sesuaikan Rencana dan Strategi .....	98
◆ Refleksi Pentingnya Keseimbangan .....	101
◆ Keseimbangan berpengaruh Terhadap <i>Turn Over</i> .....	105
◆ Keseimbangan berpengaruh terhadap Stres .....	109
◆ Keseimbangan Berpengaruh Terhadap Motivasi Kerja .....	113
◆ Menjadi Proaktif dalam Menciptakan Keseimbangan .....	114
◆ Stres Akibat Tekanan Pekerjaan .....	115
◆ Waktu untuk Merawat Kesehatan di Luar Jam Kerja .....	117
◆ Pengaruh Pekerjaan terhadap Kesehatan Mental Karyawan .....	118
◆ Kualitas Tidur dan Istirahat Selama Periode Kerja .....	120
◆ Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kesehatan Fisik .....	121
◆ Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Keseimbangan Kerja-Hidup .....	123
◆ Kemudahan Berkomunikasi dengan Keluarga Saat Bekerja di Tambang .....	124
◆ Pemahaman dan Dukungan Keluarga terhadap Pekerjaan .....	126

◆ Dukungan Sosial dari Rekan Kerja dalam Menjaga Keseimbangan Kerja-Hidup.....	127
◆ Dukungan Atasan terhadap Keseimbangan Kerja-Hidup Karyawan.....	129
◆ Keseimbangan antara Waktu untuk Keluarga dan Pekerjaan di Tambang .....	130
◆ Dampak Waktu Kerja terhadap Keluarga Pekerja Tambang.....	132
◆ Kenyamanan dalam Meminta Dukungan saat Menghadapi Kesulitan di Tempat Kerja.....	133
◆ Persepsi Keluarga terhadap Manfaat Jangka Panjang Pekerjaan di Tambang.....	135
◆ Kepuasan Kerja Karyawan di Tempat Kerja .....	136
◆ Keseimbangan antara Kehidupan Pribadi dan Profesional.....	138
◆ Ketersediaan Waktu untuk Keluarga dan Aktivitas Pribadi .....	139
◆ Dampak Tekanan Pekerjaan terhadap Kelelahan Emosional.....	141
<b>BAB XI PENUTUP .....</b>	<b>143</b>
◆ Kesimpulan.....	143
◆ Harapan untuk Masa Depan .....	146
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>149</b>
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>155</b>



# Daftar Pustaka

*Kelelahan Kerja pada Pekerja Tambang: Apa saja Faktor-faktornya? dan Bagaimana pengukurannya?* (Systematic Literature Review pada Data Publikasi Internasional: 2019-2024), Jenny Dwitha Ramdhani.

*Keseimbangan Kerja Kehidupan Berpengaruh Pada Kesejahteraan Psikologis Pekerja*, Maya Dewi Savitri.

*Analisis Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Perusahaan Jasa Pertambangan di PT X Tahun 2024*. Mario Raka Pratama, Mario Raka Pratama.

*Hubungan Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Mekanik Tambang di PT. Putra Sandaga Karya Utama Tahun 2023*, Fanny Novita Situmorang

*Pengaruh Work Life Balance (WLB) Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Sebagai Variabel Moderasi* (Studi Pada Karyawan PT. Bukit Asam (Persero), Tbk Unit Pelabuhan Tarahan), Ayang Nurma Diana

- Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawati Tambang Batu Bara, Zulfah Firdayati Fauziah.*
- Pengaruh Work Life Balance Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Dinas Perhubungan Kabupaten Bintan, Albert Trinaldy Sibarani.*
- Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan dengan Work-Life Balance sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan di Industri Pertambangan, Winda Kusumawati*
- Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Employee Performance Yang Dimoderasi Oleh Peran Dari Organizational Support Dan Job Burnout Di Pt. Pertamina Hulu Rokan, Mega Kurnia DN*
- Pengaruh Reward dan Punishment terhadap Motivasi Kerja Karyawan di PT Antam Tbk UBPE Pongkor Departemen Process Plant, Dudu Badrudin.*
- Pengaruh Pola Kerja 12 Jam Kerja Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Pt Kaltim Prima Coal, Christine Natalia Charel.*
- Social Support Terhadap Work-Life Balance Pada Karyawan, Mahda Nurhabiba.*
- Pengaruh Work Life Balance Dan Kepemimpinan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt Bina Sarana Sukses, Yoga Achmad Ramadhan.*
- Pengaruh Karakteristik Individu, Komunikasi Efektif Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (studi pada PT Tambang Batubara Bukit Asam), Hartiwi Agustina.*

- Pengaruh Keseimbangan Kerja-Hidup Terhadap Kesejahteraan Dan Produktivitas Karyawan, Diki Putra Setianto.*
- Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Burnout Pada Pekerja Pt Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong, Gloria G. Saraun.*
- The Influence of Non-Physical Work Environment, Work-Life Balance, and Work Discipline on Employee Turnover Intention: A Quantitative Study of Employees at PT Bhumi Phala Perkasa, Sabrina Rahma Nisa.*
- Beban Kerja dan Dukungan Sosial dalam Hubungannya dengan Work-Life Balance Karyawan Occupational Health and Safety PT. Bumi Suksesindo Copper and Gold Banyuwangi, Nilam Puspitasari.*
- The Effect of Transformational Leadership and Worklife Balance on Employee Performance Mediated by Employee Commitment Amira, Galih Chandra Pratama.*
- Analisis Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Perusahaan Jasa Pertambangan di PT X Tahun 2024, Mario Raka Pratama.*
- Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan, Ahmad Indra Setiawan.*
- Pengaruh Work Life Balance Dan Kepemimpinan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt Bina Sarana Sukses, Yoga Achmad Ramadhan.*
- Pengaruh Work Life Balance Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Dinas Perhubungan Kabupaten Bintan, Albert Trinaldy Sibarani.*
- Pengaruh Worklife Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pekerja Tambang PT.Citra*

*Silika Mallawa Kel. Lasususa, Kab. Kolaka Utara)*  
Mardiana Mardiana.

*Kajian Pustaka: Hubungan Durasi Kerja dengan  
Pneumokoniosis pada Pekerja Tambang Batubara,*  
Aditya Henerik Risamasu.

*Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan  
Kesehatan Menta,* Erwan Efendi.

*Hubungan Stres Kerja Dan Masa Kerja Dengan Pencegahan  
Kecelakaan Kerja Pada Karyawan Operator Alat Berat  
Pt. Madhani Talatah Nusantara,* Riyanto Edy Prabowo.

*Wellness Program: Intervensi Perubahan Paradigma Kesehatan  
Pt Kaltim Prima Coal* Febriana Kurniasari.

*Pengaruh Worklife Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap  
Kinerja Karyawan (Studi Pekerja Tambang PT.Citra  
Silika Mallawa Kel. Lasususa, Kab. Kolaka Utara),*  
Mardiana Mardiana.

*Hubungan Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Pada  
Karyawan Pt. Bukit Asam Tbk Unit Penambangan  
Tanjung Enim.* Elen Hadiyani.

*Pengaruh Work Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan,*  
Francesco Hong.

*Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Keseimbangan Kehidupan  
Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawati Tambang  
Batu Bara,* Zulfah Firdayati Fauziah.

*Worklife ballance pada generasi gen Z,* Ardita Afrizal  
Mahardika.

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of Conclit  
Between Work and Family Roles.* The Academy of  
Management Review, Vol. 10 No.1, 76-88.

*Kepuasan Hidup dan Flourishing pada Karyawan Tambang  
(Life Satisfaction and Flourishing in Mining Employees),*

Nadya Shafa Fadhillah.

Chatgpt\_ <https://chatgpt.com/>



# Profil Penulis



Iswanto adalah seorang Pekerja pada Perusahaan Tambang Batubara terbesar di Indonesia. Lahir di Sragen, 04 Agustus 1972. Berpengalaman Maintenance Unit Alat berat lebih dari 30 Tahun di dunia maintenance alat berat untuk Tambang Batubara.

Pendidikan:

D3 ATW Surakarta, S1 Unmer Madiun, S2 ITB Asia Malang, S3 Uniga Malang, PPI Trisakti Jakarta.

Email: [iswantoms@gmail.com](mailto:iswantoms@gmail.com), Instagram: [iswanto\\_ms](https://www.instagram.com/iswanto_ms)