

Analisis *Work-life Balance* pada Guru di SMA Nugraha

Analysis Of Work-Life Balance Among Teachers At Sma Nugraha

Putri Marchela¹, Siska Fajar Kusuma²

^{1,2} Universitas Teknologi Digital, Bandung, Indonesia,

Narahubung: Putri Marchela¹, email: putri10121585@digitechuniversity.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diajukan: 30/07/2025

Diterima: 30/07/2025

Diterbitkan: 31/07/2025

Kata Kunci:

Guru, WIPL, PLIW, PLEW, WEPL

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi *work-life balance* guru di SMA Nugraha Bandung dengan mengacu pada empat indikator Fisher et al. (2009), yaitu *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*, dan *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta melibatkan guru yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan adanya tantangan signifikan dalam menjaga keseimbangan, terutama beban kerja yang terbawa ke rumah (WIPL) serta pengaruh masalah pribadi terhadap kinerja (PLIW). Namun, dukungan keluarga, aktivitas pribadi yang positif, dan kebanggaan terhadap profesi memperkuat aspek PLEW dan WEPL. Secara keseluruhan, guru di SMA Nugraha menghadapi dinamika *work-life balance* yang kompleks namun mampu beradaptasi. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan institusi dan strategi personal dalam meningkatkan kesejahteraan serta kualitas kinerja guru.

A B S T R A C T

Keywords:

Teachers, WIPL, PLIW, PLEW, WEPL

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

<https://doi.org/10.55916/frima.v1i7>

e – ISSN: 2656-6362

p – ISSN: 2614-6681

Personal Life Enhancement of Work (PLEW), and Work Enhancement of Personal Life (WEPL). The study employs a descriptive qualitative approach using interview, observation, and documentation techniques, involving teachers selected through purposive sampling. The findings reveal significant challenges in maintaining balance, particularly work-related stress carried home (WIPL) and the impact of personal issues on performance (PLIW). However, family support, positive personal activities, and pride in the profession strengthen the PLEW and WEPL aspects. Overall, teachers at SMA Nugraha face complex work-life balance dynamics but are able to adapt. These findings emphasize the importance of institutional support and personal strategies in enhancing teachers' well-being and performance quality..

©2025 Proceeding FRIMA, All rights reserved.

1. Pendahuluan

Di era globalisasi yang semakin kompetitif, profesi guru memiliki peran penting dalam menjamin keberlanjutan sektor pendidikan. Guru tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan proses pembelajaran lintas generasi, tetapi juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional di sekolah dengan kehidupan pribadi.

Work-life balance kini menjadi perhatian utama dalam perbincangan terkait kesejahteraan kerja. Konsep ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memenuhi kewajiban pekerjaan terhadap keluarga maupun komitmen di luar pekerjaan, sekaligus mengelola peran kehidupan secara seimbang (Fadilah et al., 2024). Ketika keseimbangan ini terganggu, individu rentan mengalami stres, kelelahan, hingga penurunan produktivitas (Elfira et al., 2021). Fenomena tersebut tidak hanya dialami di dunia korporat, tetapi juga nyata dalam dunia pendidikan, khususnya bagi guru yang menghadapi beban administrasi, tuntutan pengajaran, hingga ekspektasi sosial.

Salah satu contoh terdapat di SMA Nugraha, sebuah sekolah menengah atas yang berdiri sejak 1979 dengan 22 guru dan 324 siswa. Pengamatan awal menunjukkan adanya tantangan *work-life balance*, seperti guru yang membawa pekerjaan ke rumah, mengoreksi tugas saat jam istirahat, serta keluhan mengenai kurangnya waktu untuk keluarga. Selain itu, meningkatnya beban administratif juga menjadi faktor tekanan tambahan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berisiko menurunkan kesejahteraan guru, motivasi kerja, dan kualitas pengajaran.

Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan kerangka dari Fisher et al. dalam (P Benu et al., 2024) yaitu: *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*, dan *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*. Keempat indikator ini memberikan kerangka konseptual yang komprehensif dalam memahami sejauh mana peran profesional dan personal saling memengaruhi dalam kehidupan guru – baik secara positif maupun negatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini mengambil judul “Analisis *Work-Life Balance* pada Guru di SMA Nugraha”, dengan subjek penelitian para guru yang mengalami langsung tantangan membagi peran profesional dan personalnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *work-life balance* guru di SMA Nugraha berdasarkan indikator WIPL, PLIW, PLEW, dan WEPL.

2. Kajian Teori

2.1 *Work-Life Balance*

Work-life balance merupakan konsep utama dalam dunia kerja modern yang menekankan pentingnya mengatur keseimbangan antara kewajiban profesional dan kepentingan individu di luar pekerjaan. Keseimbangan ini memungkinkan seseorang berfungsi optimal baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi.

Menurut (Indah et al., 2024) *work-life balance* adalah kemampuan individu mengalokasikan waktu dan energi secara efektif antara lingkungan profesional dan aspek kehidupan lain seperti keluarga, hobi, pendidikan, keagamaan, dan interaksi sosial, dengan tujuan meminimalkan konflik di antara keduanya. Swift dalam (Indah et al., 2024) menekankan bahwa isu ini membutuhkan perhatian serius karena dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan produktivitas.

Lebih lanjut Singh dan Khanna dalam (Elfira et al., 2021) mendefinisikan *work-life balance* sebagai konsep menyeluruh yang menekankan pentingnya memprioritaskan secara tepat antara ranah profesional (karier dan ambisi) dan ranah pribadi (kebahagiaan, waktu luang, keluarga, dan pengembangan spiritual). Dengan demikian, *work-life balance* merupakan kemampuan individu untuk mengatur waktu dan tenaga secara efektif antara kehidupan kerja dan pribadi, guna meminimalkan konflik peran serta menjaga kesejahteraan dan produktivitas.

2.2 Faktor-faktor *Work-life balance*

Work-life balance dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik personal, organisasi, maupun sosial. (Pamela, 2021) mengacu pada pendapat Poulose, Sudarsan serta Hudson, membagi faktor-faktor tersebut sebagai berikut:

1. Faktor Pribadi (*Personal Factors*): kepribadian, kesejahteraan psikologis, dan kecerdasan emosional yang menentukan kemampuan individu mengelola peran ganda.
2. Faktor Organisasi (*Organizational Factors*): pengaturan kerja, kebijakan *work-life balance*, dukungan organisasi (formal dan informal), stres kerja, pemanfaatan teknologi, serta kejelasan peran.

3. Faktor Sosial (*Social Factors*): tanggung jawab pengasuhan anak dan dukungan keluarga baik emosional maupun praktis.
4. Faktor Lain: usia, jenis kelamin, status perkawinan, pengalaman kerja, jabatan, jenis pekerjaan, dan pendapatan.

Selain itu, manajemen waktu dan fleksibilitas juga berperan penting. (Rainstorm, 2023) menekankan bahwa manajemen waktu melibatkan penetapan prioritas, tujuan realistik, dan pengendalian gangguan, sedangkan fleksibilitas mencakup kemampuan individu mengatur jadwal kerja secara mandiri.

2.3 Indikator *Work-Life Balance*

Menurut Fisher et al. (P Benu et al., 2024) terdapat empat indikator utama *work-life balance*, yaitu:

- a. *Work Interference with Personal Life (WIPL)*
- b. *Personal Life Interference with Work (PLIW)*
- c. *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*
- d. *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*

Keempat indikator tersebut menjadi kerangka analisis utama dalam penelitian ini, untuk memahami bagaimana kehidupan profesional dan pribadi guru saling memengaruhi, baik secara positif maupun negatif.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggali pengalaman guru dalam menghadapi *work-life balance* di SMA Nugraha. Fokus utama penelitian adalah makna subjektif guru terkait empat indikator *work-life balance* menurut Fisher et al. (2009), yaitu *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*, dan *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*. Lokasi penelitian ditetapkan di SMA Nugraha Bandung dengan objek penelitian para guru, karena pengamatan awal menunjukkan adanya tantangan nyata dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi, serta dokumentasi. Data yang diperoleh terdiri dari data primer. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dalam (Zulfirman, 2022) yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan.

4. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi *work-life balance* guru di SMA Nugraha berdasarkan empat indikator Fisher et al. (2009), yaitu WIPL, PLIW, PLEW, dan WEPL.

Pada indikator (WIPL), temuan menunjukkan sebagian besar guru merasakan adanya gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, terutama beban kerja yang terbawa ke rumah. Tugas tambahan seperti benda hara, wali kelas, atau piket membuat guru harus meluangkan waktu pribadi untuk pekerjaan. Kondisi ini sesuai dengan konsep Fisher et al. (2009) bahwa intervensi pekerjaan dapat muncul melalui kelelahan fisik, tekanan mental, dan hilangnya waktu bersama keluarga. Meski demikian, guru berusaha menjaga keseimbangan dengan manajemen waktu dan strategi adaptif

Indikator (PLIW) menunjukkan bahwa permasalahan pribadi, seperti suasana hati yang buruk, pengasuhan anak, atau masalah rumah tangga, kadang terbawa ke sekolah dan memengaruhi interaksi dengan siswa maupun kolega. Temuan ini mendukung teori Fisher et al. (2009) bahwa kehidupan pribadi dapat mengganggu performa kerja. Namun mayoritas guru tetap berusaha profesional dan menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik.

Pada indikator (PLEW), hasil penelitian memperlihatkan bahwa suasana keluarga yang harmonis, dukungan pasangan, serta kegiatan di luar pekerjaan memberikan energi positif. Guru merasa lebih segar, bahagia, dan termotivasi saat mengajar. Hal ini selaras dengan Fisher et al. (2009) yang menekankan bahwa kehidupan pribadi yang sehat dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas.

Sementara itu, indikator (WEPL) menunjukkan bahwa guru merasa bangga dengan profesinya dan memperoleh nilai tambah seperti percaya diri, keterampilan komunikasi, dan manajemen emosi yang juga bermanfaat dalam kehidupan pribadi. Pengakuan keluarga terhadap dedikasi guru semakin memperkuat aspek ini, sesuai dengan pandangan Fisher et al. (2009) bahwa pekerjaan yang bermakna dapat memperkaya kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, guru di SMA Nugraha mengalami dinamika *work-life balance* yang kompleks. WIPL dan PLIW menggambarkan adanya tantangan dan potensi konflik, sedangkan PLEW dan WEPL mencerminkan sisi

positif dari hubungan timbal balik pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, indikator Fisher terbukti relevan dan efektif dalam menggambarkan kondisi *work-life balance* guru secara mendalam.

5. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *work-life balance* guru di SMA Nugraha Bandung melalui indikator Fisher et al. (2009), yaitu WIPL, PLIW, PLEW, dan WEPL, dapat disimpulkan bahwa guru menghadapi dinamika keseimbangan yang kompleks. Pada WIPL dan PLIW terlihat adanya gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi maupun sebaliknya, sementara pada PLEW dan WEPL tampak kontribusi positif yang memperkaya kedua peran. Secara keseluruhan, guru berusaha menjaga *work-life balance* dengan strategi adaptif meskipun menghadapi berbagai tantangan.

2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan tersebut, pihak sekolah disarankan menyediakan dukungan nyata melalui pengaturan beban kerja yang proporsional, fleksibilitas jadwal, serta program pelatihan manajemen waktu dan stres. Guru diharapkan mengembangkan strategi manajemen diri, menjaga batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta memanfaatkan dukungan keluarga dan jejaring sosial untuk menjaga keseimbangan hidup dan meningkatkan motivasi kerja.

6. Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, terutama para guru SMA Nugraha yang dengan sukarela menjadi informan, serta pihak manajemen sekolah atas bantuan dan kerjasamanya. Penghargaan yang sama juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika yang telah memberikan bimbingan serta arahan ilmiah yang sangat berarti. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu manajemen, khususnya dalam bidang sumber daya manusia dan pendidikan.

7. Referensi

- Elfira, T., Universitas, R., & Hamzah, A. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. In *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan Juripol* (Vol. 4).
- Fadilah, M. I., Supriatna, D., & Suharyat, Y. (2024). WORK LIFE BALANCE: STUDI FENOMENOLOGI PADA LEMBAGA PENDIDIKAN. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 118–119. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i1.1865>
- Indah Kesuma Ningsih, E., Purba Tambak, S., & Khairul Azizi Siregar, R. (2024). Implementasi Work-Life Balance pada Guru Perempuan yang telah Menikah. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(2), 521.
- P Benu Susan Intan Yessi, Sayd Imelda Anastasya, & Silang Fiskalia Maria. (2024). Analisis Work Life Balance Pada Wanita Bekerja Dengan Pengaturan Kerja Fleksibel Dan Tidak Fleksibel Di Kecamatan Amanuban Barat. *Jurnal Ilmiah Edunomika*.
- Pamela Nabilah. (2021). *Analisis Work-Life Balance (WLB) pada PT. Vadhana Internasional Di Duri*. <https://repository.uir.ac.id/6121/>
- Rainstorm, L. M. (2023). *Work-Life Synergy: Unlocking the Power of a Balanced Life*. Shuttle Systems.
- Zulfirman Rony. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Man 1 Medan. *Pendidikan Dan Pengajaran*, 1, 3, 2022. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fjppp.v3i2.11758>