

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi dan kemajuan teknologi, tuntutan terhadap guruan semakin meningkat. Guru sebagai pembimbing guruan menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam menjalankan tugasnya (Azkiyati, 2018). Beban kerja yang berat dan berbagai tanggung jawab sering kali membuat guru stres, yang berdampak pada mutu guruan.

Azkiyati, (2018) menjelaskan bahwa peran guru tidak hanya terbatas pada pengajaran di kelas, tetapi juga mencakup berbagai aspek administratif, pengembangan diri, dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah lainnya. Namun, tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, beban kerja yang tinggi, dan berbagai tanggung jawab di luar pekerjaan sering kali membuat guru stres.

Menurut Wantoro (2020), seorang guru mengalami tingkat kerja yang tinggi dan kondisi yang melibatkan banyak emosi, yang menyebabkan mereka mengalami fisik dan mental kelelahan. Data menunjukkan bahwa guru mengalami tingkat kerja yang tinggi selama bertahun-tahun, dengan tingkat stres yang berat 48.11%, dan 21.62% ringan.

Berbagai faktor dapat menyebabkan stres di tempat kerja, mulai dari lingkungan kerja hingga tuntutan pribadi, dapat memicu stres pada individu, termasuk guru. Beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk mencapai target, dan tuntutan administratif merupakan beberapa contoh yang sering dialami guru (Nastasia, 2022a). Stres kerja di kalangan guru telah menjadi perhatian global dalam beberapa dekade terakhir. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru lebih tinggi dibandingkan dengan profesi lainnya (Azkiyati, 2018a).

Stres yang berkepanjangan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik dan mental guru, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa (Sari *et al.*, 2022). Salah satu faktor stres kerja adalah *work-life balance*. Bertambahnya beban kerja seringkali memengaruhi keseimbangan kehidupan profesional dan pribadi guru. Istilah *work-life balance* mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan komitmen pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang (Desnithalia dan Purba 2021)

Guru dapat menjaga kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kualitas hidup, serta meningkatkan produktivitas kerja. Keseimbangan kehidupan kerja adalah elemen lain dari lingkungan kerja yang dapat berkontribusi pada integrasi kehidupan kerja. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara waktu kerja dan non kerja, untuk memastikan terbaginya perhatian seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2024). Konsep ini semakin penting untuk profesi guru karena berdampak besar pada kualitas pengajaran dan kesejahteraan guru.

Work-life balance merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis pekerja, termasuk guru. Ketika keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan terganggu, individu cenderung mengalami peningkatan stres, kelelahan emosional, dan penurunan kepuasan kerja. Guru yang tidak mampu mengatur waktu antara pekerjaan di sekolah dan kebutuhan pribadi atau keluarga berisiko mengalami tekanan berlebih yang berujung pada stres kronis, gangguan kesehatan mental, bahkan *burnout*. Sebaliknya, guru yang memiliki *work-life balance* yang baik cenderung lebih tenang, produktif, dan memiliki kualitas interaksi yang positif dengan siswa serta rekan kerja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakseimbangan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu konflik peran, kecemasan, dan menurunkan efektivitas kerja. Dalam jangka panjang, stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada turunnya motivasi mengajar, hingga niat untuk meninggalkan profesi. Sebaliknya, *work-life balance* yang terjaga dapat meningkatkan daya tahan terhadap tekanan kerja, menciptakan emosi positif, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, menetapkan batasan antara peran pekerjaan dan rumah, serta menerima dukungan dari lingkungan kerja untuk menjaga keseimbangan tersebut.

Penelitian terhadap hubungan antara *work-life balance* dan tingkat stres kerja guru menjadi menarik. Terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut, menurut Smith *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa guru yang memiliki *work-life balance* yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan kerja yang lebih tinggi.

Rinjani dan Rinaldi (2024) juga menunjukkan korelasi negatif antara stres kerja dan *work-life balance*, lebih banyak stres kerja, lebih buruk *work-life balance*, sebaliknya, lebih sedikit stres kerja, lebih baik *work-life balance*. Yuslinda *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa jika *work-life balance* tidak tercapai, dapat menyebabkan stres kerja. Selain itu, beban kerja yang berlebihan juga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka, yang juga dapat menyebabkan stres kerja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memengaruhi *work-life balance*. Weerasinghe dan Dilhara (2017) menemukan bahwa *work-life balance* berdampak negatif dan signifikan pada stres kerja di Departemen Bea Cukai Sri

Lanka. Disisi lain Idham (2014) menemukan bahwa *work-life balance* berdampak positif dan signifikan pada stres kerja yang terdiri dari beban kerja, konflik peran, dan hubungan interpersonal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap tingkat stres kerja guru. Penelitian ini diharapkan bahwa pemahaman tentang bagaimana kedua variabel ini berkorelasi akan menghasilkan pemahaman baru tentang bagaimana membuat kebijakan dan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan guru serta kualitas guruan secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa guru merupakan profesi yang memiliki tanggung jawab besar dan kompleks, tidak hanya dalam hal pengajaran, tetapi juga tugas-tugas administratif dan sosial. Tuntutan pekerjaan yang tinggi seringkali menyebabkan guru mengalami stres kerja, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, fisik, dan kualitas kinerja mereka di lingkungan sekolah. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres kerja tersebut adalah *work-life balance*, yaitu kemampuan individu untuk menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi berpotensi meningkatkan stres kerja. Sebaliknya, *work-life balance* yang baik dapat membantu individu mengelola tekanan pekerjaan dengan lebih efektif, menjaga kesejahteraan emosional, dan meningkatkan kepuasan kerja. Dalam konteks ini, guru sebagai elemen penting dalam dunia guruan sangat memerlukan perhatian terkait keseimbangan hidup dan kerja, agar mereka dapat menjalankan tugas secara optimal sekaligus menjaga kesehatan mentalnya.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara variabel *work-life balance* dan variabel tingkat stres kerja pada guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi kerja dan organisasi, serta menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan mutu guruan secara keseluruhan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan sebelumnya, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu adakah hubungan antara *work-life balance* dengan tingkat stres kerja guru?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara *work-life balance* dengan tingkat stres kerja guru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang hubungan antara *work-life balance* dan tingkat stres pada guru. Hal ini dapat membantu mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dan memberikan landasan teoritis untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran di kalangan pemangku kepentingan guruan tentang pentingnya *work-life balance* dalam mengurangi stres kerja guru dan meningkatkan kualitas guruan.