

WORK LIFE BALANCE GURU DALAM PERSPEKTIF MANAJEMEN SDM PENDIDIKAN DI ERA DIGITAL

Annisa Dwi Asmarani
Universitas Negeri Semarang
Aasmarani388@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

Teacher work life balance has become an important issue in education because it is closely related to teachers' well-being, performance, and loyalty. High work demands, administrative burdens, and the development of educational technology have caused teachers to experience difficulties in balancing their personal and professional lives. This study aims to examine teacher work life balance from the perspective of educational human resource management. The study employed a qualitative literature review method by analyzing various relevant national and international scientific journals. Data collection was conducted through the stages of identification, selection, and classification of articles, which were then analyzed using content analysis techniques. The findings indicate that work life balance influences teachers' job satisfaction, performance, loyalty, and psychological well-being. In addition, work-life balance is affected by both internal and external factors, such as time management skills, workload, work environment, organizational support, and the development of educational technology. From the perspective of educational human resource management, schools play an important role in supporting teacher work life balance through workload management and the creation of a healthy work environment. Therefore, attention to teacher work life balance should become an important part of educational human resource management strategies.

Keywords: work-life balance, teachers, educational human resource management, teacher performance, teacher well-being

ABSTRAK

*Work life balance guru menjadi isu penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan dengan kesejahteraan, kinerja, dan loyalitas tenaga pendidik. Tingginya tuntutan kerja, beban administrasi, serta perkembangan teknologi pendidikan menyebabkan guru mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *work life balance* guru dalam perspektif manajemen sumber daya manusia pendidikan. Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif melalui analisis berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahap identifikasi, seleksi, dan klasifikasi artikel, kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh terhadap kepuasan kerja, kinerja, loyalitas, dan kesejahteraan psikologis guru. Selain itu, *work life balance* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti kemampuan manajemen waktu, beban kerja, lingkungan kerja, dukungan organisasi, serta*

perkembangan teknologi pendidikan. Dalam perspektif manajemen SDM pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam mendukung terciptanya *work life balance* melalui pengelolaan beban kerja dan penciptaan lingkungan kerja yang sehat. Oleh karena itu, perhatian terhadap *work life balance* guru perlu menjadi bagian penting dalam strategi pengelolaan SDM pendidikan.

Kata kunci: *work life balance*, guru, manajemen SDM pendidikan, kinerja guru, kesejahteraan guru

A. Pendahuluan

Guru merupakan sumber daya manusia utama dalam pelaksanaan pendidikan yang memiliki berperan penting dalam menentukan tingkat kualitas pembelajaran dan mutu pendidikan. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya bergantung pada kurikulum dan sarana prasarana, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan profesionalisme guru dalam melaksanakan tugasnya. Dalam era transformasi pendidikan saat ini, tuntutan terhadap guru semakin beragam, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga bertindak sebagai fasilitator, administrator, pembimbing, dan pelaksana berbagai tugas tambahan di lingkungan sekolah. Hal ini mengakibatkan guru menghadapi tekanan kerja yang semakin tinggi.

Perkembangan teknologi dan digitalisasi pendidikan dalam

meningkatkan beban kerja guru, terutama dalam hal administrasi pembelajaran, perancangan perangkat ajar, pelaporan penilaian, dan penyesuaian dengan sistem pembelajaran berbasis digital. Guru sering kali harus membawa pekerjaan ke rumah sehingga batas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi semakin kabur. Kondisi ini dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan dan pekerjaan atau *work life balance* guru. *Work life balance* merupakan kondisi ketika individu dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi secara proporsional sehingga tidak menimbulkan konflik yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu (Fisher et al., 2009).

Dalam dunia pendidikan, *work life balance* menjadi isu yang penting karena berkaitan langsung dengan kesejahteraan dan kualitas kinerja guru. Guru yang memiliki *work life balance* yang baik biasanya lebih

mampu menjalankan tugas secara maksimal, mengalami kepuasan kerja yang lebih tinggi, dan dapat mempertahankan komitmen terhadap lembaga pendidikan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat menyebabkan stres kerja, menurunnya motivasi mengajar, kelelahan emosional, hingga penurunan kualitas pembelajaran.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh terhadap berbagai aspek profesional guru. Penelitian mengenai hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja guru menunjukkan bahwa *work life balance* yang baik dapat meningkatkan kepuasan kerja guru (Khonsa et al., 2025). Selain itu, penelitian oleh Nabilah Khonsa, Nurhattati, dan Kamaludin menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru (Khonsa et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh positif terhadap loyalitas guru honorer di lembaga pendidikan (Adiantara et al., 2025). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa *work life balance* memiliki peran

penting dalam meningkatkan produktivitas, loyalitas, dan kesejahteraan guru.

Namun, *work life balance* guru tidak dapat dilepaskan dari peran manajemen sumber daya manusia (MSDM) pendidikan. Pengelolaan yang efisien terhadap tenaga pendidik menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan guru. Manajemen SDM pendidikan berperan dalam merencanakan tenaga pendidik, mengembangkan kompetensi, evaluasi kinerja, hingga pemeliharaan kesejahteraan tenaga kerja (Yelliza et al., 2025). Oleh karena itu, perspektif MSDM pendidikan diperlukan untuk memahami bagaimana lembaga pendidikan dapat mendukung terciptanya *work life balance* guru melalui pengelolaan organisasi yang efektif.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja, stres di tempat kerja, loyalitas, dan kinerja guru. Namun, kajian yang membahas *work life balance* guru

secara komprehensif dalam perspektif manajemen SDM pendidikan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji *work life balance* guru dalam perspektif manajemen SDM pendidikan melalui pendekatan *literature review*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* guru, dampaknya terhadap kinerja dan kesejahteraan guru, serta peran manajemen SDM pendidikan dalam mendukung keseimbangan kehidupan kerja guru.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif. Data penelitian diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah nasional maupun internasional yang membahas mengenai *work life balance* guru, kinerja guru, loyalitas guru, dan manajemen sumber daya manusia pendidikan. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan Google Scholar dan beberapa jurnal terindeks lainnya dengan menggunakan kata kunci seperti *work life balance* guru, *teacher work life*

balance, kinerja guru, dan manajemen SDM pendidikan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah identifikasi, seleksi, dan klasifikasi artikel yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan membandingkan hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh gambaran mengenai *work life balance* guru dalam perspektif manajemen SDM pendidikan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Konsep *Work Life Balance* Guru

Work life balance merupakan kondisi ketika individu mampu menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara proporsional sehingga keduanya tidak saling mengganggu. Dalam profesi guru, *work life balance* menjadi hal yang penting karena guru tidak hanya bertugas mengajar di kelas, tetapi juga memiliki tanggung jawab administratif, penyusunan perangkat pembelajaran, penilaian hasil belajar, serta berbagai kegiatan

sekolah lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan guru sering menghadapi tekanan kerja yang cukup tinggi. Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa *work life balance* terjadi ketika individu mampu memenuhi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang tanpa menimbulkan konflik yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu.

Dalam dunia pendidikan, keseimbangan kehidupan kerja guru sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan profesionalisme tenaga pendidik. Guru yang memiliki *work life balance* yang baik cenderung mampu menjalankan tugas secara optimal, memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, serta mampu menjaga hubungan sosial yang baik di lingkungan kerja maupun keluarga. Sebaliknya, jika ada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan munculnya stres kerja, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, *work life balance* menjadi salah satu aspek penting yang perlu

diperhatikan dalam pengelolaan sumber daya manusia pendidikan.

Perkembangan pendidikan modern juga menjadikan konsep *work life balance* semakin penting untuk diperhatikan. Guru saat ini menghadapi berbagai tuntutan baru seperti digitalisasi pembelajaran, penggunaan teknologi pendidikan, hingga peningkatan kompetensi profesional secara berkelanjutan. Selain itu, guru juga sering membawa pekerjaan ke rumah sehingga waktu bersama keluarga dan waktu istirahat menjadi berkurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja guru dipengaruhi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh perubahan dalam sistem pendidikan dan lingkungan kerja yang semakin rumit.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Work Life Balance* Guru

Berdasarkan hasil kajian literatur, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi *work life balance* guru, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan manajemen waktu, kondisi psikologis, motivasi kerja, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan

pekerjaan. Guru yang mampu mengatur waktu dengan baik biasanya lebih mudah menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Selain itu, kemampuan individu dalam mengelola stres juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru di tengah tingginya tuntutan pekerjaan yang ada.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban kerja, lingkungan kerja, dukungan organisasi, dan tuntutan administrasi sekolah. Beban administrasi yang tinggi dan tugas tambahan sering kali merupakan penyebab utama terganggunya *work life balance* guru. Selain melaksanakan pembelajaran, guru juga dituntut menyusun perangkat pembelajaran, melakukan penilaian, membuat laporan administrasi, dan mengikuti berbagai kegiatan sekolah. Kondisi tersebut mengakibatkan guru memiliki waktu istirahat yang terbatas dan sering membawa pekerjaan ke rumah sehingga kehidupan pribadi menjadi terganggu.

Penelitian Adiantara dkk. (2025) mengungkapkan bahwa lingkungan kerja turut memengaruhi

loyalitas dan kenyamanan dalam bekerja bagi guru. Lingkungan kerja yang tidak mendukung dapat menambah tekanan kerja guru dan mengganggu keseimbangan kehidupan kerja. Sebaliknya, lingkungan kerja yang nyaman, harmonis, dan mendukung dapat membantu guru menjalankan tugas secara lebih optimal. Dukungan dari rekan kerja maupun pimpinan sekolah juga menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana kerja yang sehat bagi guru.

Selain itu, perkembangan teknologi pendidikan juga memberikan tantangan baru dalam mempertahankan *work life balance* guru. Guru diharapkan untuk dapat beradaptasi dengan pembelajaran digital, memanfaatkan media pembelajaran berbasis teknologi, dan sistem administrasi digital. Kondisi ini menyebabkan peningkatan tuntutan kerja guru, terutama dalam proses penyesuaian terhadap perubahan dalam sistem pendidikan modern. Apabila tidak diimbangi dengan pbaik dalam hal engelolaan beban kerja yang baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan guru mengalami tekanan kerja yang berlebihan.

3. Dampak *Work Life Balance* terhadap Guru

Penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* berdampak terhadap berbagai aspek profesional guru, seperti kepuasan kerja, kinerja, loyalitas, dan kesejahteraan psikologis guru. Guru yang mampu menjaga keseimbangan kehidupan kerja cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi dibandingkan guru yang mengalami konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan kenyamanan kerja bagi guru.

Penelitian mengenai hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja guru menunjukkan bahwa *work life balance* yang baik dapat meningkatkan kepuasan kerja guru (Khonsa et al., 2025). Guru yang merasa mampu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung memiliki motivasi kerja yang lebih tinggi dan dapat menjalankan tanggung jawab dengan lebih baik. Sebaliknya, guru yang mengalami ketidakseimbangan antara

kehidupan kerja lebih rentan mengalami stres kerja dan penurunan semangat kerja.

Selain itu, *work life balance* juga berpengaruh terhadap kinerja guru. Guru yang mampu mencapai keseimbangan yang baik dalam hidup dan pekerjaan biasanya lebih fokus saat mengajar, memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi, dan dapat menyelesaikan tugas dengan cara yang lebih efisien. Penelitian oleh Khonsa, Nurhattati, dan Kamaludin (2025) menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat mendukung efektivitas dan kualitas kerja guru dalam proses pembelajaran.

Di samping itu, *work life balance* juga berkaitan dengan loyalitas guru terhadap lembaga pendidikan. Guru yang merasa kesejahteraannya diperhatikan oleh sekolah cenderung memiliki komitmen dan loyalitas yang lebih tinggi terhadap organisasi. Penelitian Adiantara dkk. (2025) menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh

positif dan signifikan terhadap loyalitas guru honorer. Temuan ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesejahteraan guru dapat meningkatkan loyalitas serta komitmen tenaga pendidik terhadap lembaga pendidikan. Dengan demikian, *work life balance* tidak hanya berdampak pada individu guru, tetapi juga berdampak pada kinerja organisasi sekolah secara keseluruhan.

4. *Work Life Balance* dalam Perspektif Manajemen SDM Pendidikan

Dalam perspektif manajemen sumber daya manusia pendidikan, guru merupakan aset utama yang menentukan keberhasilan lembaga pendidikan. Oleh karena itu, pengelolaan tenaga pendidik tidak hanya berfokus pada aspek administratif, tetapi juga harus memprioritaskan kesejahteraan dan pengembangan profesional guru. Pengelolaan SDM yang efektif dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang positif dan mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja guru.

Yelliza, Sanjaya, dan Fahrurroji (2025) menjelaskan bahwa manajemen SDM pendidikan meliputi perencanaan tenaga kerja, pengembangan kompetensi, evaluasi kinerja, hingga pemeliharaan kesejahteraan tenaga pendidik. Pengelolaan SDM yang efektif dapat membantu sekolah menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, sehingga guru dapat menjalankan tugas profesional secara optimal tanpa mengabaikan kehidupan pribadi mereka.

Salah satu bentuk dukungan MSDM pendidikan terhadap *work life balance* guru adalah melalui pengelolaan beban kerja yang proporsional. Sekolah harus memperhatikan pembagian tugas guru agar tidak menimbulkan tekanan kerja yang berlebihan. Selain itu, dukungan organisasi seperti lingkungan kerja yang harmonis, komunikasi yang positif, dan perhatian terhadap kesejahteraan guru juga menjadi faktor penting dalam menjaga *work life balance* guru. Jika guru merasa didukung oleh organisasi sekolah, maka guru akan lebih mudah menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Penelitian Yelliza dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa pemeliharaan tenaga kerja melalui perhatian terhadap kesejahteraan dan menciptakan lingkungan kerja yang harmonis dapat meningkatkan loyalitas dan efektivitas kerja guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan guru merupakan bagian penting dalam strategi manajemen SDM pendidikan. Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu memberikan perhatian yang memadai terhadap kesejahteraan tenaga pendidik agar kualitas pembelajaran dan produktivitas guru tetap terjaga.

5. Tantangan *Work Life Balance* Guru pada Era Pendidikan Modern

Perkembangan teknologi dan transformasi pendidikan modern menciptakan tantangan guru yang semakin rumit. Guru tidak hanya diharuskan memiliki kompetensi pedagogik, tetapi juga harus memiliki kompetensi digital dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sistem pendidikan. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya tuntutan kerja guru pada era modern, terutama dalam penggunaan teknologi

pembelajaran dan administrasi yang berbasis digital.

Yelliza dkk. (2025) menjelaskan bahwa lembaga pendidikan berhadapan dengan tantangan yang disebabkan oleh globalisasi, perkembangan teknologi, dan peningkatan kompetensi modern tenaga pendidik. Dalam praktiknya, guru sering menghadapi tekanan akibat tingginya tuntutan administrasi, penggunaan teknologi pembelajaran, serta target pencapaian pendidikan. Kondisi ini memaksa guru menghabiskan lebih banyak waktu untuk pekerjaan, sehingga berpengaruh negatif terhadap waktu yang bisa mereka gunakan untuk kehidupan pribadi mereka.

Tantangan tersebut dapat memengaruhi keseimbangan antara kehidupan kerja guru dan pribadi guru apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan SDM yang baik. Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus memberikan perhatian terhadap kesejahteraan guru melalui dukungan organisasi, pengelolaan beban kerja, dan pengembangan lingkungan kerja yang sehat dan suportif. Dengan demikian, guru dapat menjalankan

tugas profesional mereka dengan maksimal tanpa mengabaikan kehidupan pribadi dan kesejahteraan mental mereka.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, *work life balance* guru merupakan aspek penting dalam mendukung kesejahteraan, kinerja, dan loyalitas tenaga pendidik di lingkungan sekolah. Guru yang mampu menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan cenderung memiliki kepuasan kerja yang lebih tinggi, dapat menjalankan tugas dengan baik, dan menunjukkan komitmen yang baik terhadap lembaga pendidikan. *Work life balance* guru dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti kemampuan manajemen waktu, kondisi psikologis, beban kerja, tuntutan administrasi, lingkungan kerja, dan perkembangan teknologi pendidikan. Dalam perspektif manajemen sumber daya manusia pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam mendukung terciptanya *work life balance* melalui pengelolaan beban kerja, dukungan organisasi, dan penciptaan

lingkungan kerja yang sehat dan harmonis. Oleh karena itu, perhatian terhadap keseimbangan kehidupan kerja guru perlu menjadi bagian penting dalam strategi pengelolaan SDM pendidikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan tenaga pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiantara, M. A. D., dkk. (2025). *Meningkatkan Loyalitas Guru: Work Life Balance, Lingkungan Kerja Fisik, dan Kepuasan Kerja*.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). *Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). *Work–Family Balance: A Review and Extension of the Literature*. *Journal of Management*.
- Hardianto. (2020). *Manajemen Pendidikan dalam Pengelolaan Sumber Daya Manusia*.
- Khonsa, N., Nurhattati, & Kamaludin. (2025). *Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja terhadap Kinerja Guru MTs Negeri di Jakarta Barat*.
- Mudarya. (2025). *Tantangan Pendidikan Islam di Era Globalisasi dan Digitalisasi Pendidikan*.
- Mujamil Qomar. (2009). *Manajemen Pendidikan Islam*. Jakarta: Erlangga.

- Munir, M., & Ilaihi, W. (2006). *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana.
- Ramayulis. (2008). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rivai, V., & Sagala, E. J. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Samsudin, S. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wibowo. (2013). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Warohmah. (2025). *Pengelolaan SDM Pendidikan Islam dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*.
- Yelliza, M., Sanjaya, F. W., & Fahrurroji. (2025). Analisis Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 21292–21296.