

Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru MTs Negeri di Jakarta Barat

Nabilah Khonsa¹, Nurhattati², Kamaludin³

^{1,2} Program Studi Magister Manajemen Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka No. 11, Pulo Gadung, Jakarta Timur, Indonesia
nabilahkhonsaa@gmail.com

Abstract

The problem of declining teacher performance is still a problem in today's education world. The imbalance between work-life balance and work stress makes teacher performance decline. Work-life balance and work stress are components that greatly influence teacher performance. The purpose of this study was to determine the effect of work-life balance on teacher performance, to determine the effect of work stress on teacher performance, and to determine the relationship between work-life balance and work stress in influencing the performance of MTs Negeri teachers in West Jakarta. The research method used in this study is the Systematic Literature Review (SLR), to obtain and review scientific literature on the effect of work-life balance and work stress on teacher performance. The results of the study showed that work-life balance has a significant effect on teacher performance, where teachers who are able to balance their personal lives and work show better performance. In addition, work stress has a positive or negative effect on teacher performance, depending on the intensity of the stress experienced. Work-life balance and work stress are interrelated in influencing teacher performance. When work-life balance is achieved, work stress can be managed better, and teacher performance will increase. The results of this study are very important in order to determine the effect of work-life balance and work stress on teacher performance.

Keywords: work life balance, stress, performance, teacher

Abstrak

Permasalahan mengenai penurunan kinerja guru masih menjadi masalah dalam dunia pendidikan sekarang ini. Tidak seimbangnya work life balance dan stress kerja membuat kinerja guru kian menurun. Work life balance dan stress kerja merupakan komponen yang sangat berpengaruh bagi kinerja guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru, mengetahui pengaruh stress kerja terhadap kinerja guru, dan mengetahui hubungan antara work-life balance dan stres kerja dalam mempengaruhi kinerja guru MTs Negeri di Jakarta Barat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR), untuk memperoleh dan mengkaji literatur ilmiah mengenai pengaruh work life alance dan stress kerja terhadap kinerja guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Work-life balance memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru, di mana guru yang mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan menunjukkan kinerja yang lebih baik. Selain itu stres kerja berpengaruh positif maupun negatif terhadap kinerja guru, tergantung pada intensitas stres yang dialami. Work life balance dan stres kerja saling terkait dalam mempengaruhi kinerja guru. Ketika work life balance tercapai, stres kerja dapat dikelola lebih baik, dan kinerja guru akan meningkat. Hasil penelitian tersebut sangat penting guna mengetahui adanya pengaruh work life balance dan stress kerja terhadap kinerja guru.

Kata kunci: work life balance, stress, kinerja, guru

Copyright (c) 2024 Nabilah Khonsa, Nurhattati, Kamaludin

✉Corresponding author: Nabilah Khonsa

Email Address: nabilahkhonsaa@gmail.com (Jl. Rawamangun Muka No. 11, Pulo Gadung, Jakarta Timur, Indonesia)

Received 03 December 2024, Accepted 12 December 2024, Published 20 December 2024

PENDAHULUAN

Banyak negara mengakui bahwa persoalan pendidikan merupakan persoalan yang pelik, namun semuanya merasakan bahwa pendidikan merupakan tugas negara yang penting. Pendidikan pada hakikatnya ialah memberi tuntunan, bantuan, pertolongan kepada peserta didik (Sebayang & Rajagukguk, 2019). Di negara-negara berkembang seperti Indonesia, cara dan sistem pendidikan yang

ada sering menjadi sasaran kritik dan kecaman karena seluruh daya guna sistem pendidikan tersebut diragukan. Namun melalui pendidikan, suatu bangsa dapat mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan, baik untuk menumbuhkan kembangkan watak kepribadian bangsa, memajukan kehidupan dan kesejahteraan bangsa dalam berbagai kehidupan.

Guru merupakan komponen yang paling berpengaruh terhadap terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas. Oleh karena itu upaya perbaikan apapun yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan tidak akan memberikan sumbangan yang signifikan tanpa di dukung oleh guru yang profesional dan berkualitas (Mulyasa, 2012). Guru benar-benar di tuntutan untuk memiliki kinerja yang tinggi. Dengan kinerja tinggi maka tingkat sumber daya manusia di Indonesia akan mulai sedikit demi sedikit meningkatkan terutama para generasi muda Indonesia. Sehingga terciptalah bangsa yang cerdas dan mampu menghadapi tantangan-tantangan masa depan. Guru memikul tugas dan tanggung jawab yang tidak ringan. di samping itu dia harus membuat pintar anak muridnya secara akal, (mengasah kecerdasan IQ).

Di sekolah-sekolah masih banyak terlihat adanya masalah kinerja guru, seperti guru masih ada yang belum membuat persiapan pembelajaran sebelum mengajar, guru yang belum dapat mengkondusifkan keadaan kelas menjadi tenang ketika ada siswa yang melakukan keributan dikelas, guru dalam pelaksanaan pembelajaran juga belum menggunakan strategi pembelajaran yang bervariasi sehingga yang terjadi pembelajaran terasa membosankan bagi siswa, belum lagi kasus guru yang tertidur di kelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Kinerja guru dalam mengajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pencapaian belajar siswa, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor work-life balance atau keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Work-life balance sebagai keselarasan keadaan seorang pekerja yang mampu menyelesaikan dan membagi waktu antara dunia kerja dengan kehidupan pribadi dan keluarga (Lestari dkk. 2020).

Sebuah penelitian di Sri Lanka terhadap karyawan dalam sebuah perusahaan, work-life balance menjadi elemen penting dalam bidang human resource management yang memengaruhi performa karyawan ketika bekerja. Semakin baik keseimbangan kehidupan kerja di perusahaan tertentu, mengarah pada peningkatan kerja karyawan (Thevanes & Mangaleswaran, 2018). Begitu pula dengan guru sebagai tenaga pendidik di sekolah. Kinerja guru tentunya akan dipengaruhi oleh keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan kerja, yang disebut work-life balance (Lestari dkk., 2020). Hasil penelitian membuktikan bahwa work-life balance memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja guru (Johari dkk., 2018).

Sebuah penelitian dengan guru sekolah di Semarang sebagai subjek penelitian membuktikan bahwa work-life balance berpengaruh secara parsial sebesar 64,6% terhadap kinerja guru pada masa pandemi Covid-19 dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti (Lestari dkk., 2020). Selain faktor Work-life balance, lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Aruan & Fakhri (2017) bahwa Lingkungan kerja adalah keseluruhan sarana dan prasarana kerja yang ada di sekitar karyawan yang

sedang melakukan pekerjaannya yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pekerjaan. Lingkungan kerja ini meliputi tempat kerja, fasilitas dan alat bantu pekerjaan, kebersihan, pencahayaan, ketenangan, termasuk juga hubungan kerja antara orang-orang yang ada di tempat tersebut.

Menurut (Desnithalia & Purba, 2021), mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat meningkatkan work-life balance. Selain itu, menjaga keseimbangan yang konsisten antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memberikan dampak positif berupa semangat kerja yang lebih tinggi, perasaan kepuasan, dan tanggung jawab yang lebih besar.

Dalam konteks pekerjaan, istilah "work-life balance" merujuk pada sejauh mana seseorang dapat mengatur waktu dan perhatian mereka secara seimbang antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Untuk mencegah tingkat stres yang berlebihan dan mengurangi risiko burnout, penting untuk memiliki pengaturan waktu kerja yang rasional, memberi prioritas pada aspek kehidupan pribadi, dan mengakui pentingnya menjaga work-life balance.

Hasil kerja yang dapat diukur dan diamati dari segi kuantitas, kualitas, efektifitas, dan efisiensi disebut kinerja. (Apriyanti et al., 2022). Sejauh mana guru bekerja secara optimal sesuai dengan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan organisasi disebut kinerja guru. Ketika mengajar, keterampilan seorang guru menjadi terlihat dan dapat diukur dari kemampuan mengajar guru tersebut. Saat melakukan pekerjaan selain menyeimbangkan beban kerja sebagai pendidik di tempat kerja, guru juga harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mulai dari mendidik anak hingga mengerjakan pekerjaan di rumah. Dalam situasi seperti ini, guru dituntut untuk memiliki kemampuan menyeimbangkan kehidupan antara keluarga maupun pekerjaan yang biasa disebut dengan istilah work-life balance (Ahmad Rifa et al., 2023).

Keseimbangan kehidupan kerja yang baik diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal. Mereka yang mempunyai waktu yang cukup untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mempunyai peluang untuk mencapai dan menjaga keseimbangan antara tugas dan peran di rumah dan pekerjaan, yang membawa kepuasan bagi keduanya. Menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi memungkinkan istirahat yang cukup, berkomunikasi dengan baik dengan rekan kerja, dan melakukan pekerjaan dengan lebih baik (Apriyanti et al., 2022). Keseimbangan kehidupan kerja tidak berarti membagi waktu kerja dan waktu pribadi secara merata. Sebaliknya, penting untuk menemukan keseimbangan yang memungkinkan seseorang merasa puas dan sukses baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Diketahui bahwa mencapai keseimbangan kehidupan kerja memiliki dampak positif pada kinerja individu, karena manusia adalah individu yang memiliki peran ganda: peran pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dengan memperkenalkan keseimbangan waktu dalam kehidupan sehari-hari, guru secara tidak langsung dapat mengoptimalkan keseimbangan waktu yang digunakan dalam menyelesaikan tugas, baik di luar maupun di dalam pekerjaan. Data awal menunjukkan adanya tantangan terhadap keseimbangan antara kehidupan pribadinya dan pekerjaan, guru yang sudah berumah tangga dan

memiliki anak kesulitan memberikan pembelajaran secara daring kepada siswanya, mengajar, dan merawat anak-anak yang masih bersekolah. Dimana mereka harus memenuhi peran sebagai orang tua. Keharusan mengurus rumah dan keluarga karena anak kecil dan dirundung berbagai gangguan, terutama dari lingkungan dan anggota keluarga masih menjadi sumber stres dalam pekerjaan, sehingga guru akan sulit berkonsentrasi di kelas atau di tempat kerja. Hal tersebut menyebabkan kesulitan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan dan merasa kepuasan kerja berkurang. Kinerja guru saat ini yang berkaitan dengan teknologi memunculkan berbagai permasalahan yang dihadapi guru. Untuk menghadapi tantangan tersebut, guru harus mempunyai kompetensi seperti kompetensi pedagogik, personal, sosial, dan profesional. Guru perlu meningkatkan pengembangan keterampilan tersebut agar siswa dapat memahami konten yang disajikan selama pembelajaran.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah manajemen waktu yang kurang optimal dan masih terdapat kesulitan. Permasalahan terkait manajemen waktu yang kurang optimal ini disebabkan karena tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh Dinas Pendidikan bersamaan dengan tugas yang diberikan oleh sekolah. Sementara itu, terdapat pola perubahan tugas yang diberikan oleh dinas pendidikan saat ini berbeda dengan yang dulu. Sebelumnya, dinas pendidikan memberikan tugas yang dapat di kumpulkan di kemudian hari, sedangkan berbeda dengan realita saat ini yang mengharuskan untuk mengumpulkan tugas tersebut di hari itu juga dalam waktu yang cukup singkat. Selain itu, tugas yang diberikan oleh dinas pendidikan ini dilaporkan dalam bentuk foto mengenai aktivitas yang dilakukan oleh guru, kemudian dikumpulkan melalui aplikasi. Dengan adanya sistem pelaporan tugas melalui aplikasi, maka Dinas Pendidikan dapat memantau setiap aktivitas yang dilakukan oleh guru di MTs Negeri Jakarta Barat serta mudah diakses untuk dievaluasi oleh Dinas Pendidikan.

Sementara itu, tugas yang diberikan oleh sekolah pada realitanya terdapat tekanan untuk memenuhi target pembelajaran atau kurikulum serta tugas administratif lainnya yang membutuhkan banyak waktu. Sehingga tugas – tugas dari Dinas Pendidikan maupun tugas dari sekolah mengakibatkan beban kerja guru semakin bertambah. Hal ini mengakibatkan guru mengorbankan waktu istirahat atau waktu bersama keluarga yang dapat membawa dampak negatif pada kesehatannya. Dengan demikian, skala prioritas yang diterapkan oleh guru MTs Negeri di Jakarta Barat menjadi sangat penting sebagai upaya peningkatan kinerja guru yang dapat memberikan dampak positif pada kualitas pembelajaran.

Beberapa peneliti telah mengkaji penerapan work-life balance dan kinerja guru. Menurut (Sukur & Susanty, 2022) Keseimbangan kehidupan kerja adalah elemen lain dari lingkungan kerja yang dapat berkontribusi pada integrasi kehidupan kerja. (Cahyadi & Prastyani, 2020). Keseimbangan adalah kemampuan seseorang agar bisa menyeimbangkan antara waktu kerja dan non kerja, untuk memastikan terbaginya perhatian seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kinerja guru merupakan prestasi atau keberhasilan individu dalam menyelesaikan suatu tugas dalam jangka waktu tertentu yang disepakati bersama. (Damanik, 2019). Kinerja guru mengacu pada perilaku yang ditunjukkan seorang guru dalam kegiatan pembelajaran dan menunjukkan kemampuan seorang guru untuk menyelesaikan tanggung jawabnya di sekolah (Muspawi, 2021). Kemampuan dan keberhasilan seorang guru dalam memikul

tanggung jawab terhadap siswanya dengan menyelesaikan tugas-tugas belajar di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dikenal dengan istilah kinerja guru. (Ideswal et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru, mengetahui pengaruh stress kerja terhadap kinerja guru, dan mengetahui hubungan antara work-life balance dan stres kerja dalam mempengaruhi kinerja guru MTs Negeri di Jakarta Barat. Berdasarkan hal-hal tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh work life balance dan stress kerja terhadap kinerja guru MTs Negeri di Jakarta Barat.'

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk memperoleh dan mengkaji literatur ilmiah mengenai penerapan HOTS di dunia pendidikan. Pendekatan SLR memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menganalisis studi terdahulu secara sistematis, sehingga dapat menyimpulkan praktik terbaik dalam penerapan HOTS. Populasi dalam penelitian ini adalah artikel ilmiah, laporan penelitian, dan buku yang relevan dengan implementasi HOTS dalam pendidikan. Sampel dipilih secara *purposive* dengan kriteria: relevansi topik, kualitas jurnal atau sumber, dan periode publikasi lima tahun terakhir untuk memastikan data yang diperoleh adalah yang terkini. Data dikumpulkan dengan mengakses basis data ilmiah seperti *Scopus*, *JSTOR*, dan *Google Scholar*. Instrumen pengumpulan data adalah tabel evaluasi literatur yang mencatat informasi penting seperti tujuan penelitian, metode, hasil, dan rekomendasi. Analisis data dilakukan dengan metode tematik untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam pengaruh work life balance dan stress kerja terhadap kinerja guru. Studi yang relevan dikelompokkan berdasarkan topik, metode penelitian, dan temuan utama, sehingga dapat ditarik kesimpulan menyeluruh mengenai pengaruh work life balance dan stress kerja terhadap kinerja guru.

HASIL DAN DISKUSI

1. Pengaruh Work-life Balance terhadap Kinerja Guru MTs Negeri di Jakarta Barat

Work life balance mempengaruhi kinerja guru MTs Negeri di Jakarta Barat. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Pada guru di MI Murni Sunan Drajat Lamongan, terdapat pengaruh yang signifikan antara work life balance terhadap kinerja guru. Hasil penelitian ini juga selaras dengan beberapa penelitian ilmiah dengan variabel yang sama. Guru yang memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan kepentingan dan urusan di kehidupan pribadi dan kehidupan kerja dengan baik cenderung mampu untuk memiliki kinerja yang baik pula ketika bekerja di tempat kerja. Kemampuan untuk mempertahankan antara dua domain (kehidupan pribadi dan pekerjaan) akan memberikan dampak yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Muhammad Wildan Firdaus, 2022).

Penelitian lain yang menjelaskan adanya pengaruh work life balance terhadap kinerja guru juga dilakukan pada guru SMPN 1 Kersamanah. Penelitian tersebut juga menjelaskan adanya keeratan

hubungan antara work-life balance dengan kinerja guru termasuk dalam klasifikasi kategori yang sedang. Dalam arti semakin baiknya work-life balance yang ada pada guru SMPN 1 Kersamanah maka akan berpengaruh terhadap meningkatnya kinerja guru SMPN 1 Kersamanah. Dalam penelitian ini menunjukkan besar pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru secara parsial sebesar 18,31%. Dan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh work-life balance secara parsial terhadap kinerja guru SMPN 1 Kersamanah dapat dilihat bahwa work-life balance berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kinerja guru SMPN 1 Kersamanah. Sehingga jika work-life balance baik maka akan meningkatkan pula kinerja setiap guru (Fadillah Ahmad, dkk, 2023)

Selain itu menurut hasil analisis statistic dalam penelitian yang dilakukan pada guru SMA di Mandailing Natal menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara Work-Life Balance dengan produktivitas kerja pada guru SMA di Mandailing Natal. Hasilnya menunjukkan bahwa hubungan antara Work-Life Balance dengan produktivitas kerja secara statistik signifikan. Artinya, terdapat bukti kuat yang menunjukkan bahwa Work-Life Balance memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas guru dalam konteks khusus ini (Ali Yusron, dkk, 2023). Work-Life Balance mengacu pada kemampuan guru untuk mengelola tanggung jawab profesional dan kehidupan pribadi secara efektif, sehingga tercipta rasa keseimbangan antara kedua ranah tersebut (Prayogi et al., 2019).

Beberapa penelitian mengenai work-life balance juga membuktikan bahwa work-life balance memiliki peran vital dalam menentukan tingkat kinerja seseorang dalam bekerja. Jika sebuah organisasi atau perusahaan memiliki isu terkait karyawannya yang tidak bisa menerapkan work-life balance, maka akan berdampak pada rendahnya produktivitas karyawan dan pada akhirnya akan lebih sulit untuk meningkatkan kinerja karyawannya (Thevanes & Mangaleswaran, 2018). Selain di perusahaan, pembahasan work-life balance tidak terlepas dari tenaga pendidik di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Johari dkk. (2017) membuktikan bahwa work-life balance memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja guru di Malaysia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2020) di Indonesia juga membuktikan bahwa ada pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru SMA selama masa pandemi. Penelitian tersebut membuktikan bahwa guru yang mampu menangani urusan dan masalah pekerjaan dan kehidupan pribadi secara mandiri, maka dia juga mampu menunjukkan performa dan kinerja terbaiknya ketika bekerja. Ketika seorang guru memiliki kehidupan pribadi yang baik, dia cenderung memiliki suasana hati yang baik juga ketika bekerja. Kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalani kehidupan membantu guru ketika bekerja agar mampu untuk berkonsentrasi dan meningkatkan kinerja mereka (Johari dkk., 2018). Beberapa peneliti juga percaya bahwa work-life balance dibutuhkan oleh guru karena dapat meningkatkan dan mempertahankan produktivitas melalui kinerja selama masa pandemi (Seina dalam Lestari dkk., 2020).

2. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru MTs Negeri di Jakarta Barat

Stres kerja juga dapat mempengaruhi kinerja guru MTs Negeri di Jakarta Barat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada guru MAN 2 Kota Palu. Hasilnya menunjukkan bahwa secara

parsial stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru MAN 2 Kota Palu. Ditemukan pengaruh positif dan signifikan stres kerja terhadap kinerja guru MAN 2 Kota Palu, menandakan bahwa sesuai dengan hasil penelitian sebagian guru di MAN 2 Kota Palu dalam melaksanakan perannya disekolah sebagai pengajar hanya mengalami stres ringan sehingga tidak menurunkan kinerja (Abdul Jalil, 2019). Hal ini menggambarkan bahwa guru MAN 2 Kota Palu cenderung hanya mengalami stres kerja yang ringan sehingga termotivasi untuk berprestasi dalam bekerja. Dalam sudut pandang guru yang mengalami stres ringan cenderung akan memberikan dampak positif, artinya guru didesak untuk melakukan tugas yang lebih baik sehingga tujuan organisasi dapat tercapai. Menurut peneliti, adanya dampak positif terhadap kinerja guru MAN 2 Kota Palu dikarenakan pembagian tugas dan peran tanggung jawab sudah terlaksana dengan baik serta terjalin dukungan sesama guru sehingga pekerjaan dapat diselesaikan sesuai waktunya. Hal ini juga terjadi dengan adanya organisasi yang jelas serta kondisi kerja yang baik dan beban kerja yang tidak berlebihan. Adanya peralatan dari guru yang rusak sehingga membuat guru tertekan. Tetapi karena adanya sikap tanggap dari organisasi maka peralatan yang rusak tadi segera diperbaiki sehingga membuat guru kembali bekerja lebih maksimal dalam menyelesaikan pekerjaan mereka.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Hairudin, dkk (2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kinerja guru di MAN 1 Pesisir Barat dipengaruhi oleh variabel stres kerja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang berarti terhadap kinerja guru di MAN 1 Pesisir Barat. Sumbangan pengaruh stres kerja berpengaruh positif terhadap kinerja guru (Hairudin, dkk, 2023).

Stres kerja adalah keadaan tegang yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang, menurut Muhbar dan Rachmawati (2019). Salah satu faktor yang dapat dikenali sebagai penyebab stres kerja adalah stres kerja. Stres di tempat kerja mungkin dimulai secara individu atau dalam pengaturan kelompok. Kejadian atau keadaan eksternal yang dapat membahayakan seseorang adalah stres kerja. Oleh karena itu, stres kerja mengacu pada skenario di mana tubuh atau jiwa mengalami perubahan yang disebabkan oleh kejutan atau ketegangan yang tidak terduga, yang mengakibatkan gangguan fisik, perilaku, dan terutama gangguan psikis (psikologis).

Sementara stres bisa sangat bermanfaat atau fungsional, itu juga dapat memiliki dampak yang tidak menguntungkan atau merusak kinerja. Sederhananya, ini berarti bahwa tergantung pada seberapa tinggi tingkat stres, jika ada tantangan pekerjaan, dan seberapa buruk kinerja sering dilakukan, stres memiliki kapasitas untuk merangsang atau mengganggu kinerja. Kinerja akan mulai menurun jika tingkat stres terlalu tinggi karena stres mengganggu seberapa baik tugas dilaksanakan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari (2018) dan Sengkey (2018) yang temuannya menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru di MAN 1 Pesisir Barat.

Penelitian lain juga dilakukan pada guru SDN di Kecamatan Dumai Kota. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap kinerja guru SDN di Kecamatan Dumai Kota, Kota Dumai. Besar pengaruh yang ditimbulkan berada pada tafsiran sedang

(Zaidatun Akmal, dkk, 2021). Persamaan tersebut menggambarkan bahwa setiap ada penambahan satu satuan dari beban kerja, maka juga akan diikuti dengan peningkatan kinerja guru. Hasil statistik tersebut menunjukkan bahwa stres kerja guru memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja guru. Artinya jika persepsi terhadap stres kerja positif maka semakin baik pula kinerja guru. Sebaliknya jika persepsi terhadap stres kerja yang negatif maka semakin buruk pula kinerja guru.

Temuan ini selaras dengan pendapat Syamsul Rizal (2013) yang menyatakan bahwa stres kerja terkait gejala fisiologis, psikologis dan gejala perilaku berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Hal ini juga diperkuat oleh Andi Nasrum (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja guru terhadap kinerja guru. Hasil penelitian ini didukung oleh nilai skor mean stres kerja berdasarkan masing-masing indikator berada dalam tafsiran tinggi, dalam artian stres kerja guru SDN di Kecamatan Dumai Kota, Kota Dumai berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu perlu upaya bersama agar stres kerja yang menimpa guru jangan sampai memberikan pengaruh yang buruk, karena akan menurunkan kinerja guru. Luthan dalam Bernharn Tewal (2017) dalam bukunya, menyatakan bahwa beberapa teknik khusus yang digunakan individu untuk mengurangi atau mengelola stres yakni: olahraga, relaksasi, mengendalikan perilaku, terapi kognitif, dan jaringan (networking). Strategi organisasi untuk mengatasi stres didasarkan pada sumber penyebab stres. Dengan kata lain, setiap stressors akan diperhatikan untuk menghilangkan atau mengurangi stres kerja.

3. Hubungan antara Work-life Balance dan Stres Kerja dalam Mempengaruhi Kinerja Guru MTs Negeri di Jakarta Barat

Keseimbangan antara work-life balance dan stres kerja memiliki hubungan yang saling terkait dalam mempengaruhi kinerja guru. Ketika work-life balance tercapai, guru cenderung lebih mampu mengelola stres kerja, sehingga mereka dapat menjaga kinerja yang optimal. Sebaliknya, jika work-life balance tidak tercapai, maka stres kerja cenderung meningkat, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kinerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2020) dalam "Education and Human Development Journal" menyimpulkan bahwa guru yang memiliki work-life balance yang buruk sering kali mengalami tekanan mental yang lebih tinggi, sehingga mereka kurang mampu mengatasi tuntutan pekerjaan. Hal ini menyebabkan penurunan produktivitas dan peningkatan absensi di kalangan guru. Sebaliknya, guru yang mampu menjaga keseimbangan hidup dan kerja menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, lebih kreatif dalam pendekatan pengajaran, serta lebih tangguh dalam menghadapi tantangan di kelas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa terdapat hubungan antara work life balance dan stress kerja dalam mempengaruhi kinerja guru di sekolah. Keseimbangan kehidupan kerja menjelaskan bagaimana seorang guru mendapatkan penghargaan bagi dirinya melalui kesejahteraan kehidupan pribadinya (Azzahra Putri Rinjani & Rinaldi, 2024). Melalui keseimbangan yang baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, guru tersebut dapat bekerja dengan maksimal dan memberikan totalitas dalam pekerjaannya. Ketika guru dapat melaksanakan tugasnya tanpa gangguan dari kehidupan

pribadi, ia dapat berkontribusi lebih baik dan mengekspresikan kemampuannya secara optimal, yang pada akhirnya mampu meningkatkan dedikasi terhadap pekerjaannya dan menciptakan kepuasan dalam keterlibatannya saat bekerja.

Oleh karena itu, keseimbangan kehidupan kerja sangat relevan bagi kehidupan individu, terutama ketika organisasi memperhatikan kesejahteraan karyawannya. Melalui keseimbangan yang baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, guru tersebut dapat bekerja dengan maksimal dan memberikan totalitas dalam pekerjaannya. Ketika guru dapat melaksanakan tugasnya tanpa gangguan dari kehidupan pribadi, ia dapat berkontribusi lebih baik dan mengekspresikan kemampuannya secara optimal, yang pada akhirnya mampu meningkatkan dedikasi terhadap pekerjaannya dan menciptakan kepuasan dalam keterlibatannya saat bekerja. Oleh karena itu, keseimbangan kehidupan kerja sangat relevan bagi kehidupan individu, terutama ketika organisasi memperhatikan kesejahteraan karyawannya. Semakin tinggi tingkat work-life balance, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami pekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat work-life balance, semakin tinggi risiko terjadinya stres kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Work-life balance memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru, di mana guru yang mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan menunjukkan kinerja yang lebih baik. Penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara work-life balance dengan kinerja guru di berbagai sekolah, termasuk MTs Negeri Jakarta Barat. Penelitian di MI Murni Sunan Drajat Lamongan, SMPN 1 Kersamanah, dan SMA di Mandailing Natal juga membuktikan bahwa guru dengan work-life balance yang baik lebih produktif dan mampu memenuhi tanggung jawabnya dengan baik.
2. Stres kerja berpengaruh positif maupun negatif terhadap kinerja guru, tergantung pada intensitas stres yang dialami. Penelitian di MAN 2 Kota Palu menunjukkan bahwa stres ringan dapat mendorong guru untuk lebih berprestasi, sementara stres berat dapat menghambat kinerja. Stres kerja yang terlalu tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan efektivitas guru, seperti yang terjadi pada guru di MAN 1 Pesisir Barat dan SDN di Kecamatan Dumai Kota.
3. Work-life balance dan stres kerja saling terkait dalam mempengaruhi kinerja guru. Ketika work life balance tercapai, stres kerja dapat dikelola lebih baik, dan kinerja guru akan meningkat. Guru yang memiliki work-life balance buruk lebih rentan terhadap stres kerja, yang berdampak pada penurunan produktivitas dan peningkatan absensi. Guru yang mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan menunjukkan kreativitas yang lebih tinggi dalam pengajaran, serta ketangguhan dalam menghadapi tantangan di kelas. Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan tidak hanya meningkatkan dedikasi guru, tetapi juga menciptakan kepuasan kerja yang lebih tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian systematic review ini. Terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nurhattati Fuad, M.Pd., dan Dr. Kamaludin, S.Pd.I., M.Pd., atas bimbingan dan penugasan yang diberikan, sehingga penulis bisa mendapatkan banyak wawasan selama penyusunan kajian kepustakaan ini. Penghargaan yang tulus penulis sampaikan kepada para pengelola perpustakaan dan database penelitian, termasuk Scopus, Web of Science, ERIC, Google Scholar, ProQuest Education Journals, dan SpringerLink yang telah menyediakan akses terhadap sumber-sumber literatur yang sangat bermanfaat bagi penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan akademisi yang telah memberikan masukan konstruktif melalui berbagai forum diskusi dan seminar. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan material selama proses penelitian dan penulisan.

REFERENSI

- AA. Anwar Prabu Mangkunegara. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, Remaja Rosdakarya, Bandung, hal. 67.
- Ahmad Rifa, F., Lestari, S. P., & Riksa Wibawa, G. (2023). Pengaruh work-life balance dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru (survei pada guru SMPN 1 Kersamanah). *PPIMAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4).
- Akmal, Zaidatul, dkk.(2021). Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Dumai Kota Kota Dumai. *Instructional Development Journal (IDJ) Vol. 4, No. 2*.
- Ambar Teguh Sulistiyani dan Rosidah. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Konsep, Teori dan Pengembangan dalam Konteks Organisasi Publik*. Graha Ilmu, Yogyakarta, hal. 76.
- Apriyanti, D. Di, Anindita, R., & Purwandari, D. A. (2022). Peran job crafting terhadap kinerja guru pada masa pandemi covid-19 melalui burnout dan work life balance. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(2), 260–278.
- Aruan, Q, S., & Fakhri, M. (2017). *Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Lapangan Departemen Grasberg*.
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Work life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi : Journal of Economic*, 11(2).
- E.Mulyasa. (2007). *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Remaja Rosdakarya, Bandung, hal. 227.
- F. Luthans. 2005. *Organizational Behavior*. New York: McGraw-hill, 165
- Firdaus, Muhammad Wildan. (2022). *Pengaruh Work Life Balance dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru di Masa Pandemi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- H. Moh. Pabundu Tika. (2008). *Budaya Organisasi dan Peningkatan Kinerja Perusahaan*, Cetakan Pertama, PT. Bhumi Aksara, Jakarta, hal. 105.

- Hairudin, dkk. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada MAN 1 Pesisir Barat. *Jurnal Riset Akuntansi dan Manajemen*, Vol. 12, No 1.
- Ideswal, Yahya, & Alkadri, H. (2020). Kontribusi iklim sekolah dan kepemimpinan kepala sekolah terhadap kinerja guru sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 460–466.
- Jalil, Abdul. (2019). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Islam*. Vol.1 No. 2.
- Johari, J., Yean Tan, F. and Tjik Zulkarnain, Z.I. (2018) Autonomy, Workload, Work-Life Balance and Job Performance among Teachers. *The International Journal of Educational Management*, 32, 107-120.
- Lee, C., Thompson, J., & Garcia, M. (2020). "Impact of Work-Life Balance on Teacher Effectiveness: Mediating Role of Stress." *Education and Human Development Journal*, 35(2).
- Lestari, P., Violinda, Q., & Gultom, H, C. (2020). Pengaruh Work Life Balance Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru Sma Di Kota Semarang Pada Saat Pandemi Covid-19. *INSTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH* Vol 12. No 3.
- M. Asrori Ardiansyah. (2011). Dimensi Kinerja Guru. Diakses dari Internet: <http://www.majalahpendidikan.com>
- Mohamad Surya. (2004). Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Pustaka Bany Quraisy. Bandung, hal. 10.
- Mulyasa (2012). *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. 2012. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(2), 82-86.
- Murisal, Dr, Sisrazeni. (2022). *Psikologi Sosial Integratif*. Rajawali Pers: Depok.
- Muspawi, M. (2021). Strategi peningkatan kinerja guru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 101–106
- Nurlaila, (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia I*. Penerbit LepKhair, Jakarta, hal. 71. 5
- Permendiknas Nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Prayogi, M. A., Koto, M., & Arif, M. (2019). Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening Pada Pengaruh Work-Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 20(1), 39–51.
- R.L. Mathis & J.H. Jackson. (2006). *Human Resource Management: Manajemen Sumber Daya Manusia*. Terjemahan Dian Angelia. Salemba Empat, Jakarta, hal. 65.
- Rifa'i, Fadillah Ahmad, dkk. (2023). Pengaruh Work-Life Balance Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru (Survei Pada Guru SMPN 1 Kersamanah). *PPIMAN : Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, Volume. 1, No. 4.

- Rinjani, Azzahra Putri, Rinaldi. (2024). PENGARUH WORK LIFE BALANCE TERHADAP STRES KERJA PADA GURU PEREMPUAN YANG TELAH BERKELUARGA DI KECAMATAN KOTO TANGAH. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*. Vol. 4, No. 5.
- Sari, Erita Yuliasesti Diah. (2020). *Paradigma Baru Psikologi Lingkungan*. UAD Press: Yogyakarta.
- Sari, I. L., Lengkong, V. P., & Sepang, J. L. (2018). Pengaruh Stres Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Wenangcemerlang Press. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 5(3)
- Sukur, M. I. S., & Susanty, A. I. (2022). Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja karyawan Pt Mnc Investama Tbk (studi pada divisi sosial media dan media manajemen). *E-Proceeding of Management*, 9(3), 1604–1610.
- Sulistiyorini, (2003), Hubungan antara Keterampilan Manajerial Kepala Sekolah dan Iklim Organisasi dengan Kinerja Guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28 (1), hal 65.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- Vethzal Rivai dan Basri. (2005). *Performance Appraisal: Sistem yang tepat untuk Menilai Kinerja Karyawan dan Meningkatkan Daya Saing Perusahaan*. PT. RajaGrafindo Persada, Jakarta, hal. 50.
- Yusron, Ali, dkk. (2023). The Influence Of Work-Life Balance, Empowering And Technology Integration On The Work Productivity Of High School Teachers In Mandailing Natal. *SEIKO: Journal of Management & Business*. Vol. 6, No.2.
- Zulfikar, Muhammad Rizki, dkk. (2024). PENGARUH BEBAN KERJA, WORK-LIFE BALANCE, DAN STRES KERJA TERHADAP JOB BURNOUT PADA GURU DI MADRASAH ALIYAH NEGERI KOTA SURABAYA. *Neraca: Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi*, Vol 2, No. 5.