

***Work-Life Balance* sebagai Prediktor Kinerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru**

Puja Sabil Abida¹, Eddy Noviana², Muhammad Jais³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia. Email: Puja.sabil3770@student.unri.ac.id¹, eddy.noviana@lecturer.unri.ac.id², muhammadjais@lecturer.unri.ac.id³.

Abstract: *Work-life balance has become an important factor influencing teachers' professional performance, as teachers are required to manage various responsibilities in both professional and personal domains. Elementary school teachers face multiple demands, including teaching activities, administrative responsibilities, student guidance, and social roles within the community. Therefore, maintaining a balance between work and personal life is essential to support effective teacher performance. This study aims to analyze the level of work-life balance, the level of teacher performance, and the effect of work-life balance on the performance of elementary school teachers in Tenayan Raya District, Pekanbaru. This study employed a quantitative approach using a survey method. The research sample consisted of 96 elementary school teachers selected through a total sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire based on work-life balance indicators developed by Fisher et al. and teacher performance indicators proposed by Supardi. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression analysis with the assistance of SPSS version 24. The results showed that the levels of work-life balance and teacher performance were categorized as moderate. The regression analysis revealed that work-life balance had a positive and significant effect on teacher performance, as indicated by a significance value of 0.000 (<0.05). These findings indicate that better work-life balance contributes to improved teacher performance in carrying out professional responsibilities. This study highlights the importance of institutional support and teacher welfare policies that promote a healthy balance between professional demands and personal life as part of efforts to improve the quality of elementary education.*

Abstrak: Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance) menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi keberhasilan guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Guru sekolah dasar menghadapi berbagai tuntutan, seperti pelaksanaan pembelajaran, administrasi pendidikan, serta peran sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat, sehingga kemampuan mengelola keseimbangan peran menjadi aspek penting dalam mendukung kinerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat work-life balance, tingkat kinerja guru, serta pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru sekolah dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian terdiri atas 96 guru sekolah dasar yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat work-life balance dan kinerja guru berada pada kategori sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa work-life balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mendukung peningkatan kinerja guru dalam melaksanakan tugas pembelajaran. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan kebijakan kesejahteraan guru dan penciptaan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja perlu menjadi bagian dari strategi peningkatan mutu pendidikan dasar.

Article History

Received: 02-02-26

Reviewed: 19-08-26

Published: 15-09-26

Key Words

Work-Life Balance, Teacher Performance, Elementary School Teachers, Teacher Well-Being

Sejarah Artikel

Diterima: 02-02-26

Direview: 19-08-26

Diterbitkan: 15-09-26

Kata Kunci

Work-Life Balance, Kinerja Guru, Sekolah Dasar, Kesejahteraan Guru

How to Cite: Abida, P. S., Noviana, E., & Jais, M. (2026). Work-Life Balance sebagai Prediktor Kinerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(2), 686–697. <https://doi.org/10.33394/jtni.v12i2.19551>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam pembangunan sumber daya manusia karena berperan dalam membentuk kemampuan intelektual, karakter, dan keberdayaan sosial masyarakat. Dalam proses pendidikan, guru memiliki posisi strategis sebagai pelaksana utama pembelajaran sekaligus agen perubahan sosial. Pada jenjang sekolah dasar, peran guru menjadi semakin penting karena tahap ini merupakan fondasi awal dalam pembentukan kemampuan akademik, karakter, dan keterampilan sosial peserta didik.

Dalam perspektif Pendidikan Masyarakat, guru tidak hanya dipandang sebagai tenaga profesional yang bekerja dalam lingkungan sekolah, tetapi juga sebagai bagian dari sistem sosial yang berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, kualitas layanan pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh kompetensi profesional guru, tetapi juga oleh kondisi kesejahteraan dan keberfungsian sosial guru dalam menjalankan berbagai perannya. Salah satu aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan pendidik adalah kemampuan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi atau work-life balance.

Work-life balance menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang sehingga berbagai peran yang dijalankan dapat berlangsung secara optimal. Fisher et al. (2013) menjelaskan bahwa work-life balance mencakup hubungan dinamis antara pekerjaan dan kehidupan nonkerja yang dapat menghasilkan konflik maupun peningkatan kualitas kehidupan individu. Dalam konteks profesi guru, keseimbangan tersebut menjadi penting karena guru tidak hanya menghadapi tuntutan mengajar, tetapi juga berbagai tanggung jawab administratif, interaksi dengan orang tua siswa, kegiatan sekolah, serta peran sosial di lingkungan masyarakat.

Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis guru, seperti meningkatnya stres, kelelahan kerja, menurunnya motivasi, serta berkurangnya efektivitas dalam menjalankan tugas profesional. Sebaliknya, guru yang mampu mengelola keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil sehingga mampu memberikan pembelajaran yang lebih efektif.

Kinerja guru merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas pendidikan. Kinerja guru tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga mencakup kemampuan merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, melakukan evaluasi, serta memberikan tindak lanjut melalui program pengayaan dan remedial (Supardi, 2013). Dengan demikian, faktor yang mendukung kondisi psikologis dan kesejahteraan guru menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa work-life balance memiliki hubungan positif dengan kinerja guru. Sihtiaji (2025) menemukan bahwa work-life balance berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Hasil serupa ditunjukkan oleh Rifa'i et al. (2023) yang menyatakan bahwa work-life balance dan lingkungan kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja guru. Selain itu, Firdaus (2022) menemukan bahwa work-life balance

bersama motivasi kerja berkontribusi terhadap peningkatan kinerja guru, sedangkan Utaminingsih et al. (2024) menunjukkan bahwa tingginya beban kerja dan tekanan sosial menjadi tantangan utama guru dalam mencapai keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara work-life balance dan kinerja guru, masih terdapat beberapa keterbatasan kajian. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada guru jenjang pendidikan menengah seperti SMP dan SMA, sementara kajian pada guru sekolah dasar masih relatif terbatas. Padahal, guru sekolah dasar memiliki peran fundamental dalam membangun dasar perkembangan akademik dan karakter peserta didik. Kedua, penelitian mengenai work-life balance guru pada konteks wilayah perkotaan berkembang seperti Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, masih belum banyak dilakukan. Ketiga, sebagian penelitian terdahulu menggunakan variabel tambahan seperti kepuasan kerja, motivasi, atau lingkungan kerja, sedangkan kajian yang secara khusus menguji pengaruh langsung work-life balance terhadap kinerja guru sekolah dasar masih perlu diperkuat.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara work-life balance dan kinerja guru sekolah dasar pada konteks lokal Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap guru sekolah dasar dengan pendekatan kuantitatif berbasis survei yang menguji secara langsung pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat work-life balance guru sekolah dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru; (2) mengetahui tingkat kinerja guru sekolah dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru; dan (3) menganalisis pengaruh work-life balance terhadap kinerja guru sekolah dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh data yang bersifat objektif dan terukur untuk menganalisis hubungan antara *work-life balance* dan kinerja guru. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari responden yang berasal dari populasi tertentu sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara terbatas sesuai karakteristik populasi.

Menurut Sugiyono (2017), metode survei merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian survei dapat bersifat deskriptif, komparatif, asosiatif, maupun komparatif asosiatif.

Penelitian ini bersifat deskriptif dan asosiatif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *work-life balance* dan kinerja guru sekolah dasar, sedangkan pendekatan asosiatif digunakan untuk menguji pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja guru. Penelitian dilaksanakan di lima Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, dengan waktu pelaksanaan dimulai dari observasi awal pada bulan Maret 2025 hingga selesainya pengumpulan data.

Populasi penelitian ini adalah seluruh guru yang mengajar di lima Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 96 guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota

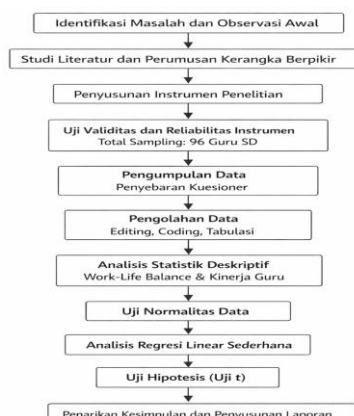
populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan keterlibatan seluruh responden untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket (kuesioner) tertutup yang disusun berdasarkan kajian teori dan definisi operasional masing-masing variabel. Variabel *work-life balance* diukur menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Fisher et al. (2013), yang meliputi *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *personal life enhancement of work*, dan *work enhancement of personal life*. Variabel kinerja guru diukur berdasarkan indikator kinerja guru yang dikemukakan oleh Supardi (2013), yang mencakup perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, hubungan interpersonal, evaluasi dan penilaian, program pengayaan, serta program remedial. Seluruh butir pernyataan diukur menggunakan skala Likert lima tingkat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh responden sebagai data primer. Selain itu, data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, buku, dan artikel ilmiah yang relevan untuk mendukung analisis dan pembahasan penelitian. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan kriteria nilai $\geq 0,60$.

Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *work-life balance* dan kinerja guru melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku, serta pengelompokan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian melalui analisis regresi linear sederhana guna mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja guru. Sebelum analisis regresi dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikansi 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk melihat pengaruh parsial variabel independen terhadap variabel dependen.

Alur penelitian dalam studi ini meliputi tahap identifikasi masalah dan studi literatur, penyusunan instrumen penelitian, pengumpulan data melalui kuesioner, pengolahan dan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana, serta penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis.



Gambar 1. Alur Penelitian Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *work-life balance*, tingkat kinerja guru, serta pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. Analisis dilakukan terhadap data yang diperoleh dari 96 guru sebagai responden penelitian.

Gambaran karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas guru berjenis kelamin perempuan, berada pada rentang usia produktif, serta memiliki masa kerja yang relatif bervariasi. Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum guru Sekolah Dasar, di mana tuntutan profesional seringkali berjalan bersamaan dengan peran domestik dan sosial.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)
1.	Perempuan	79
2.	Laki-laki	17
Total		96

Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur (Tahun)	Jumlah (Orang)
1.	24-30	14
2.	31-40	30
3.	41-50	40
4.	>50	12
Total		96

Tabel 3. Data Responden Berdasarkan Masa Kerja

No.	Masa Kerja (Tahun)	Jumlah (Orang)
1.	≤5 tahun	19
2.	6–10 tahun	26
3.	11–15 tahun	21
4.	>15 tahun	30
Total		96

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *work-life balance* guru berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata yang mencerminkan kemampuan guru dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara cukup seimbang. Meskipun demikian, nilai tersebut belum menunjukkan kondisi keseimbangan yang optimal.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif *Work-Life Balance*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Work-Life Balance	96	110	210	320	260.49	23.630
Valid N (listwise)	96					

Kondisi *work-life balance* yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa guru masih menghadapi tekanan pekerjaan, terutama terkait beban administrasi, tanggung jawab pembelajaran, serta peran sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat. Secara psikologis, kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan energi dan waktu yang berdampak pada efektivitas kerja guru. Temuan ini sejalan dengan pandangan Fisher et al. (2013) yang menyatakan bahwa *work-life balance* bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan dan konteks sosial.

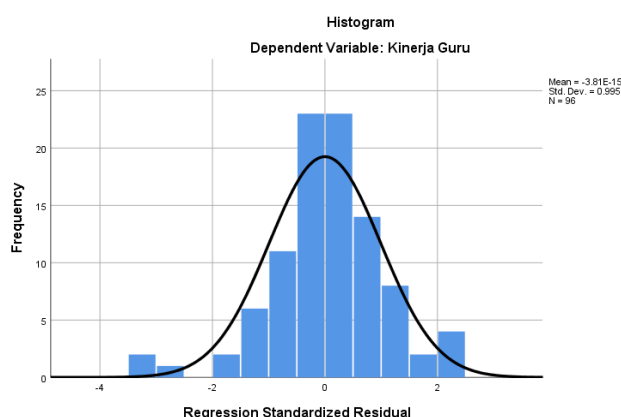
Selanjutnya, hasil statistik deskriptif terhadap variabel kinerja guru menunjukkan bahwa kinerja guru juga berada pada kategori sedang, meskipun nilainya mendekati kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru secara umum telah melaksanakan tugas profesionalnya dengan cukup baik. Namun demikian, variasi kinerja yang cukup besar antar guru menunjukkan bahwa tidak semua guru mampu mempertahankan tingkat kinerja yang sama.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Deskriptif Kinerja Guru

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kinerja Guru	96	267	213	480	391.27	53.310
Valid N (listwise)	96					

Variasi kinerja tersebut dapat dipahami sebagai akibat dari perbedaan kemampuan individu dalam *self-regulation*, motivasi kerja, serta dukungan lingkungan kerja. Guru yang mampu mengelola stres dan tuntutan pekerjaan dengan baik cenderung menunjukkan kinerja yang lebih optimal dibandingkan guru yang mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Hasil pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

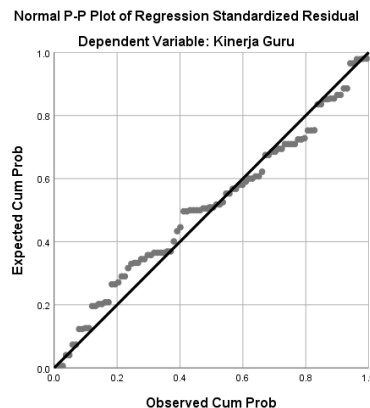


Gambar 2. Analisis Histogram

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa distribusi residual membentuk pola menyerupai kurva lonceng (*bell-shaped curve*). Sebaran data tampak relatif simetris di sekitar nilai nol (mean = $-3,81E-15 \approx 0$), dengan nilai standar deviasi sebesar 0,995 dan jumlah data sebanyak 96 responden.

Tidak terlihat adanya penyimpangan yang ekstrem, seperti kemencengan (*skewness*) yang tajam ke kiri atau ke kanan maupun puncak yang terlalu runcing atau

datar. Sebagian besar residual berada di sekitar nilai tengah dan mengikuti pola distribusi normal yang ditunjukkan oleh garis kurva normal pada histogram. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual dalam model regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi.



Gambar 3. Normal P-P Plot

Berdasarkan Gambar 3, terlihat bahwa titik-titik data menyebar di sekitar dan mengikuti garis diagonal. Tidak terdapat penyimpangan yang berarti dari garis diagonal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Selain itu, pemenuhan asumsi normalitas data juga diperkuat melalui hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, di mana residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Adapun hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* disajikan sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Pengujian Normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		96
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.53689340
Most Extreme Differences	Absolute	.090
	Positive	.079
	Negative	-.090
Test Statistic		.090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap *unstandardized residual*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,053. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa

data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa peningkatan *work-life balance* akan diikuti oleh peningkatan kinerja guru.

Tabel 7. Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Guru

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	-220.803	15.329		.000
	Work-Life Balance	1.564	.039	.972	.000

a. Dependent Variable: Kinerja Guru

Secara matematis, regresi linear sederhana dapat dinyatakan dalam bentuk persamaan:

$$\hat{Y} = a + bx + e$$

dengan:

$\hat{Y}$: Kinerja Guru

a : Konstanta

x : *Work-Life Balance*

b : Koefisien regresi

e : Standard error

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 7, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$\hat{Y} = -220,803 + 1,564x + e$$

1. Nilai konstanta (a) sebesar -220,803 menunjukkan nilai Kinerja Guru ketika *Work-Life Balance* bernilai nol, yang bersifat hipotetis karena variabel *Work-Life Balance* diukur menggunakan skala sikap. Oleh karena itu, konstanta tidak menjadi fokus utama dalam interpretasi.
2. Koefisien regresi (b) sebesar 1,564 menunjukkan bahwa setiap peningkatan *Work-Life Balance* akan diikuti oleh peningkatan Kinerja Guru sebesar 1,564 satuan. Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Guru.

Berdasarkan Tabel 7, hasil analisis menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* memperoleh nilai t hitung sebesar 40,071, yang lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,66123. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berpengaruh secara parsial dan signifikan terhadap Kinerja Guru.

Selain itu, hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak dan mampu menjelaskan hubungan antara *work-life balance* dan kinerja guru secara signifikan.

Tabel 8. Uji F Pengaruh Variabel *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Guru

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	255055.457	1	255055.457	1605.680	.000 ^b
	Residual	14931.501	94	158.846		
	Total	269986.958	95			
a. Dependent Variable: Kinerja Guru						
b. Predictors: (Constant), Work-Life Balance						

Berdasarkan Tabel 4.11, diperoleh nilai F hitung sebesar 1605,680 yang lebih besar dibandingkan nilai F tabel sebesar 3,943 ($1605,680 > 3,943$), dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru.

Secara ilmiah, temuan ini menunjukkan bahwa *work-life balance* merupakan faktor penting dalam meningkatkan kinerja guru. Guru yang memiliki keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, tingkat stres yang lebih rendah, serta motivasi kerja yang lebih tinggi. Kondisi tersebut berdampak langsung pada kualitas perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sihtiaji (2025), Rifa'i et al. (2023), dan Firdaus (2022) yang menyatakan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan bukti empiris pada konteks guru Sekolah Dasar di wilayah perkotaan berkembang.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. Artinya, semakin baik kemampuan guru dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, maka semakin baik pula kinerja yang ditunjukkan dalam menjalankan tugas profesional.

Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja bukan hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu, tetapi juga memiliki implikasi terhadap efektivitas kerja guru. Guru yang mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi dalam melaksanakan pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan dasar, kondisi tersebut menjadi penting karena guru memiliki tanggung jawab yang kompleks. Selain mengajar, guru juga harus melakukan perencanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, membimbing perkembangan peserta didik, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial sekolah.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Fisher et al. (2013) bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan kualitas pengalaman individu dalam menjalankan berbagai peran. Ketika konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat diminimalkan, individu memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menjalankan tugas profesional secara efektif.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Sihtiaji (2025) yang menemukan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Hasil serupa ditemukan oleh Rifa'i et al. (2023) yang menyatakan bahwa *work-life balance* memiliki kontribusi terhadap peningkatan kinerja guru.

Selain itu, penelitian Firdaus (2022) menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berperan dalam meningkatkan kinerja guru, terutama ketika individu mampu mengelola tekanan pekerjaan dengan baik.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa peningkatan kinerja guru sekolah dasar tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan kompetensi profesional, tetapi juga melalui penciptaan kondisi kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan guru.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki peran penting dalam mendukung kinerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis terhadap 96 guru, tingkat *work-life balance* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa guru telah memiliki kemampuan dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi keseimbangan tersebut masih memiliki ruang untuk ditingkatkan.

Kinerja guru juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa secara umum guru telah mampu melaksanakan tugas profesionalnya, seperti perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, serta program pengayaan dan remedial. Namun, masih terdapat variasi tingkat kinerja antar guru yang menunjukkan adanya faktor lain yang dapat memengaruhi keberhasilan pelaksanaan tugas profesional.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru. Temuan ini dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin baik kemampuan guru dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, semakin baik pula kinerja yang ditunjukkan dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kinerja guru tidak hanya dipengaruhi oleh kompetensi pedagogik dan profesional, tetapi juga oleh aspek kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam mengelola berbagai peran kehidupan. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan mutu pendidikan dasar perlu memperhatikan aspek kesejahteraan guru melalui kebijakan yang mendukung terciptanya *work-life balance*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

Pertama, bagi pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, perlu mengembangkan strategi pengelolaan sumber daya guru yang memperhatikan aspek keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi. Hal ini dapat dilakukan melalui pengaturan beban kerja yang lebih proporsional, distribusi tugas tambahan yang adil, serta penciptaan lingkungan kerja yang

mendukung kesejahteraan psikologis guru. Dukungan organisasi yang baik diharapkan mampu membantu guru mempertahankan kinerja secara berkelanjutan.

Kedua, bagi guru, penting untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Guru diharapkan mampu mengatur prioritas, mengelola waktu secara efektif, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membangun hubungan sosial yang positif agar keseimbangan kehidupan kerja dapat tercapai secara optimal.

Ketiga, bagi pemangku kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang kebijakan peningkatan mutu pendidikan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kompetensi profesional guru, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan tenaga pendidik. Program pengembangan guru perlu diimbangi dengan kebijakan yang mendukung kondisi kerja yang sehat dan berkelanjutan.

Keempat, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan wilayah penelitian yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kinerja guru, seperti motivasi kerja, kepuasan kerja, stres kerja, kepemimpinan kepala sekolah, dukungan organisasi, dan keterlibatan kerja (*work engagement*). Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed method*) dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman guru dalam mengelola keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada guru-guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang diperlukan selama proses pengumpulan data penelitian.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, serta para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan akademik selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Dukungan dari berbagai pihak tersebut menjadi bagian penting dalam penyelesaian penelitian mengenai *work-life balance* dan kinerja guru ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori, Konsep dan Indikator)*. Pekanbaru: Zanafra Publishing.
- Dinilah, I., & Kusuma, S. F. (2024). Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja, keterlibatan kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru pada Yayasan Pendidikan Al-Mukhlisin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10135–10146.
- Firdaus, M. W. (2022). *Pengaruh Work-Life Balance dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru di Masa Pandemi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2013). 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. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rifa'i, F. A., Lestari, S. P., & Wibawa, G. R. (2023). Pengaruh *work-life balance* dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru (Survei pada Guru SMPN 1 Kersamanah). *PPIMAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4), 1–12.
- Sihtiaji, N. F. (2025). *Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kinerja Guru Dimediasi oleh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi (Studi pada Guru SMAN 9 Malang)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. (2013). *Kinerja Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Utaminingsih, S., Anwar, S., & Rachmawaty, S. (2024). Pengaruh *work life balance* terhadap kinerja guru PAUD: Tantangan dan strategi untuk mencapai keseimbangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(5), 1269–1276. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i5.6061>