

## PERANAN WORK-LIFE BALANCE DALAM MENINGKATKAN KINERJA GURU DI SDN JERUK 1 SURABAYA

**Fatimah Al Alawiyah \*<sup>1</sup>**

Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Indonesia  
[fatimah.23056@mhs.unesa.ac.id](mailto:fatimah.23056@mhs.unesa.ac.id)

**Feby Nabila Inova**

Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Indonesia  
[feby.23077@mhs.unesa.ac.id](mailto:feby.23077@mhs.unesa.ac.id)

**Farhana Laily Nur Hidayah**

Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Indonesia  
[farhana.23081@mhs.unesa.ac.id](mailto:farhana.23081@mhs.unesa.ac.id)

**Syunu Trihantoyo**

Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Indonesia  
[syunutrihantoyo@unesa.ac.id](mailto:syunutrihantoyo@unesa.ac.id)

**Nuphanudin**

Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Indonesia  
[nuphanudinnuphanudin@unesa.ac.id](mailto:nuphanudinnuphanudin@unesa.ac.id)

### **Abstract**

*This research aims to determine the role of work-life balance in improving teacher performance at SDN Jeruk 1 Surabaya. This research uses qualitative methods with in-depth interviews with different teachers at SDN Jeruk 1 Surabaya. Research shows that work-life balance has a positive effect on teacher motivation, job satisfaction and creativity. Teachers who are able to maintain a balance between work and home life tend to be more productive, have positive energy, and make maximum contributions to the learning process. In addition, work-life balance can also help reduce stress and fatigue, as well as improve teachers' mental and physical health. The importance of school policies and institutional support in creating a work environment that supports work-life balance is also an important finding of this study. Supports such as changes to workload policies, time flexibility, and time management can help teachers achieve a better balance. This research concludes that work-life balance plays an important role in improving teacher performance at SDN Jeruk 1 Surabaya. Therefore, deeper consideration of this aspect can have a positive impact not only on individual teachers but also on the quality of education as a whole.*

**Keywords:** The role of the teacher; work-life; performance

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *work-life balance* dalam meningkatkan kinerja guru SDN Jeruk 1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap guru yang berbeda di SDN Jeruk 1 Surabaya. Penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap motivasi, kepuasan kerja, dan kreativitas guru. Guru yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan rumah cenderung lebih produktif, mempunyai energi positif, dan memberikan kontribusi maksimal dalam proses pembelajaran. Selain itu, keseimbangan kehidupan kerja juga dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik guru. Pentingnya kebijakan dan dukungan lembaga Sekolah dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung *work-life balance* juga menjadi temuan penting studi ini. Dukungan seperti perubahan kebijakan beban kerja, fleksibilitas waktu, dan manajemen waktu dapat membantu guru mencapai keseimbangan yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *work-life balance* berperan penting dalam meningkatkan kinerja guru SDN Jeruk 1 Surabaya. Oleh karena itu, pertimbangan yang lebih mendalam terhadap aspek ini dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada masing-masing guru tetapi juga pada kualitas pendidikan secara keseluruhan.

**Kata Kunci :** peran guru; *work-life*; kinerja.

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah fondasi bagi kemajuan sebuah bangsa, dan guru memegang peran kunci dalam mengarahkan proses pembelajaran (Baharuddin, 2021). Di tengah tuntutan masyarakat akan kualitas pendidikan yang semakin tinggi, kinerja guru menjadi fokus utama dalam menjaga standar pendidikan yang berkualitas (Musa & Halim, 2015). Salah satu faktor yang memengaruhi kinerja guru adalah keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, atau yang dikenal sebagai *work-life balance* (Wardhani, 2017). Dalam konteks Indonesia, khususnya di Surabaya, guru-guru di tingkat SD memiliki tantangan tersendiri dalam menjaga keseimbangan ini, mengingat tuntutan kerja yang cukup tinggi dan peran sosial yang besar dalam kehidupan masyarakat lokal.

Penelitian tentang peran *work-life balance* dalam meningkatkan kinerja guru di SD Jeruk 1 Surabaya menjadi penting karena merupakan upaya untuk memahami dinamika internal dalam lingkungan sekolah. Sekolah dasar merupakan tahap awal dalam pendidikan formal, di mana guru bukan hanya sebagai pendidik tetapi juga sebagai pembimbing dan figur penting dalam kehidupan anak-anak. Oleh karena itu, memahami bagaimana *work-life balance* memengaruhi kinerja guru di tingkat SD dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan kesejahteraan guru (Crisvin et al., 2023).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan tren global dalam penelitian manajemen sumber daya manusia yang semakin menekankan pentingnya aspek kesejahteraan karyawan dalam mencapai tujuan organisasi (Dewi et al., 2018; Lu et al.,

2023). Meskipun literatur tentang *work-life balance* telah berkembang pesat dalam konteks korporat, aplikasinya dalam konteks pendidikan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah pengetahuan ini dengan menggali pengalaman dan perspektif guru di SD Jeruk 1 Surabaya tentang hubungan antara *work-life balance* dan kinerja mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan desain studi kasus tunggal. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana keseimbangan kehidupan kerja yang berdampak pada kinerja guru di lingkungan sekolah tertentu. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh guru yang bekerja di sekolah yang dipilih secara acak. Sampel dipilih dengan mempertimbangkan perbedaan pengalaman profesional, usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan. Instrumen utama yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi partisipan.

Wawancara mendalam akan dilakukan dengan para guru yang terlibat untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang pengalaman mereka dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi serta dampaknya terhadap kinerja mereka. Melalui observasi partisipatif, peneliti dapat mengamati secara langsung interaksi dan aktivitas guru di lingkungan sekolah. Dalam observasi partisipan, peneliti menghabiskan waktu di sekolah dan mengamati aktivitas sehari-hari guru serta interaksinya dengan siswa, staf sekolah, dan anggota lingkungan kerja lainnya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif ini, peneliti berharap dapat memperoleh pemahaman kontekstual yang mendalam tentang bagaimana keseimbangan kehidupan kerja mempengaruhi kinerja guru dan dampaknya terhadap lingkungan pendidikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data dari wawancara pada guru SDN Jeruk 1 Surabaya adalah sebagai berikut:

### **Pengaruh Work-life Balance Terhadap Motivasi Guru**

Hasil yang diperoleh melalui wawancara pada guru SDN Jeruk 1 Surabaya menunjukkan bahwa *Work-life balance* memiliki dampak positif bagi motivasi guru. Motivasi merupakan gejala psikologis berupa keinginan yang timbul secara sadar dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Prihartanta et al., 2015). Motivasi kerja guru ialah faktor yang sangat penting yang mempengaruhi kinerja mengajar guru untuk mencapai tujuan Pendidikan (Dewi et al., 2018). Guru akan berkinerja maksimal ketika tempat kerja tempat mereka bekerja mendukung terciptanya keseimbangan kehidupan kerja yang baik (Wayan Sri Pradnyani & Ganesha Rahyuda, 2022). Salah satu guru di SDN Jeruk 1 Surabaya berhasil mencapai keseimbangan antara tugas pekerjaan

dan kehidupan pribadi cenderung merasakan tingkat kepuasan yang lebih Pentingnya work-life balance dalam memengaruhi motivasi guru menyoroti perlunya perhatian terhadap aspek ini dalam pengembangan kebijakan dan praktik manajemen sumber daya manusia di institusi pendidikan.

### **Kreativitas dan Inovasi dalam Pengajaran**

Salah satu Guru pada SDN Jeruk 1 Surabaya memiliki work life balance yang dapat mengalokasikan waktu dan energi yang cukup untuk merangsang kreativitas siswa dalam pengajarannya. Guru pada SDN Jeruk 1 Surabaya mengambil waktu untuk refleksi dan inspirasi di luar lingkungan kerja seperti melakukan hobi atau berlibur dengan keluarga, yang dapat membantu guru mendapatkan ide-ide dan solusi kreatif untuk tantangan dalam pengajaran. dengan memprioritaskan keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi, guru dapat merasa lebih terinspirasi dan bertenaga saat pembelajaran, yang pada akhirnya memungkinkan bagi mereka untuk menciptakan pengalaman belajar menarik dan bermakna bagi siswa.

Guru yang mempunyai work-life balance dalam pengajarannya, pasti mempunyai kesempatan untuk eksplorasi dan belajar menggunakan teknologi baru dalam pengajarannya. karena penggunaan aplikasi itu sangat membuka luas pandangan kita dalam dunia Pendidikan (Asbari & Valencia Chiam, 2023). Para guru juga dapat memanfaatkan waktu diluar kelas untuk merencanakan dan menyiapkan materi pembelajaran yang menarik dan relaevan bagi siswa, tanpa merasa terbebani oleh tuntutan pekerjaan. Guru dapat menggunakan waktu di luar jam kerja untuk merancang kurikulum yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa, serta untuk mengadaptasi materi pembelajaran agar lebih menarik dan relevan bagi siswa. Dengan memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, guru dapat lebih fleksibel dalam menyesuaikan kurikulum dan materi pembelajaran sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat pemahaman siswa seperti program MBKM saat ini (Baharuddin, 2021).

Dengan menerapkan keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi, guru dapat mengoptimalkan kreativitas dan inovasi dalam pengajaran mereka, dan akhirnya akan memberikan manfaat yang besar bagi siswa mereka. Selain itu dengan penerapan work-life balance, guru lebih terjaga dalam mental dan fisiknya yang merupakan pondasi kreativitas dalam pengajaran. Work-life balance juga memungkinkan guru untuk menghabiskan waktu dengan keluarga, melakukan hobi, dan merawat diri sendiri. Sehingga semua pekerjaan tidak menjadi beban baginya.

### **Dampak Keseimbangan Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Guru**

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Pemahaman tentang kesehatan mental ini sangatlah penting bagi setiap individu, terutama bagi seorang guru. Karena kesehatan mental ini berperan sangat penting

dalam kehidupan para guru, jika seorang guru memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik maka akan dihasilkan kualitas pengajaran yang baik pula. Kesehatan mental adalah kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya. Kesehatan fisik maupun mental adalah sama-sama penting diperhatikan. Adanya gangguan pada salah satu atau kedua-duanya dari kesehatan fisik atau mental tersebut dapat menjadi hambatan bagi kita (Dina & Wardhani, 2017). Namun, praktiknya dalam kehidupan bermasyarakat kesehatan secara fisik lebih dikedepankan dibandingkan kesehatan mental. Meski demikian sangat sulit menentukan batasan-batasan secara eksak mengenai pemahaman sehat dan sakit secara universal.

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, atau yang dikenal sebagai work-life balance, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik guru. Dalam konteks ini, penelitian telah menunjukkan bahwa keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memberikan manfaat positif yang besar bagi kesejahteraan guru. Dalam hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan seorang guru, beliau menjelaskan bahwa untuk mengatasi stres, beliau memprioritaskan waktu untuk dirinya sendiri dengan melakukan kegiatan "me time" seperti menonton drama Korea atau pergi jalan-jalan. Ini mencerminkan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dalam menjaga kesehatan mental dan fisik guru. Berikut adalah beberapa pembahasan mengenai dampak keseimbangan work-life balance terhadap kesehatan guru, berdasarkan hasil wawancara tersebut yaitu:

- a) Kesehatan Mental: Aktivitas me time seperti menonton drama Korea atau jalan-jalan dapat menjadi cara efektif bagi guru untuk mengelola stres. Ini memberikan mereka kesempatan untuk bersantai dan menenangkan pikiran setelah menjalani hari yang sibuk di sekolah. Dengan mengalokasikan waktu untuk diri sendiri, guru dapat merasa lebih bahagia dan terhubung dengan diri mereka sendiri, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.
- b) Kesehatan Fisik: Melakukan kegiatan jalan-jalan sebagai bagian dari me time dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik guru. Ini penting untuk menjaga kesehatan fisik mereka dan mengurangi risiko penyakit kronis. Melalui aktivitas me time yang santai, seperti menonton drama Korea, guru dapat menciptakan suasana yang tenang dan membantu meningkatkan kualitas tidur mereka. Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk pemulihan fisik dan mental.

Dalam konteks ini, keseimbangan work-life balance tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan mental guru, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan lembaga pendidikan untuk memahami dan mendukung upaya guru dalam mencapai

keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Ini tidak hanya akan memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu guru, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pengajaran dan lingkungan kerja yang lebih positif secara keseluruhan.

### **Hubungan Interpersonal dan Kerja Tim**

Hasil yang diperoleh melalui wawancara pada guru SDN Jeruk 1 Surabaya menunjukkan bahwa Work-life balance mempengaruhi positif hubungan interpersonal diantara guru, siswa, dan staf sekolah. Salah satu guru pada SDN Jeruk 1 Surabaya mencapai work-life balance yang cenderung membawa suasana hati yang lebih positif dan energi yang lebih baik didalam kelas mengajar. Hubungan yang baik antara guru dan siswa dapat mempengaruhi motivasi dan keterlibatan siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru (Musa & Abd Halim Abstrak, 2015). Keseimbangan ini dapat menciptakan hubungan yang lebih dekat dan responsive antara guru dan siswa, karena guru memiliki keberlanjutan emosional yang baik diluar jam kerja.

Work-life balance dapat mempengaruhi kolaborasi dan interaksi antara guru dan staf sekolah. Karena guru yang merasa seimbang memiliki lebih banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, pertemuan staf, dan proyek bersama, yang dapat memperkuat hubungan antar anggota staf. Dengan mencapai work-life balance, guru dapat membawa dampak positif pada lingkungan sekolah secara keseluruhan. Hubungan interpersonal yang kuat dan kerja tim yang baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, mempromosikan pertumbuhan pribadi dan profesional, serta meningkatkan kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa. Oleh karena itu, memperhatikan work-life balance dapat menjadi faktor kunci dalam membangun komunitas sekolah yang sehat dan produktif.

### **Peningkatan Fokus dan Efisiensi**

Work-life balance memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja guru. Ini menciptakan lingkungan yang lebih produktif di sekolah, di mana guru dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan membangun hubungan yang positif dengan siswa mereka. Kegiatan pembelajaran harus mampu menciptakan kesempatan dan peluang bagi para peserta didik untuk mengembangkan kompetensi global (Rahadian, 2018). Berikut merupakan penjelasan tentang peningkatan fokus dan efisiensi guru:

1. **Manajemen Waktu yang Efektif**

Guru yang memiliki work-life balance cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam manajemen waktu. Mereka dapat membuat jadwal yang realistis dan seimbang antara pekerjaan dan waktu luang, mungkin terdapat beberapa guru yang mengerjakan tugas saat jam istirahat, serta memprioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan mendesak. Dengan melakukan ini, mereka dapat mengalokasikan waktu

yang cukup untuk merencanakan, mengajar, memberikan umpan balik kepada siswa, dan menyelesaikan tugas-tugas administratif, sambil tetap menyisihkan waktu untuk kegiatan pribadi yang melekat dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Praktik Kesehatan Mental dan Fisik

Guru yang memiliki work-life balance cenderung lebih memperhatikan kesehatan mental dan fisik mereka. Mereka mungkin mengatur waktu untuk berolahraga, menyempatkan waktu untuk pergi bersama keluarga, atau hobi yang menyegarkan pikiran dan mengurangi stres. Dengan menjaga kesehatan mental dan fisik yang baik, mereka dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka dalam melaksanakan tugas-tugas pengajaran, serta mengurangi risiko kelelahan dan kelelahan yang dapat mengganggu efisiensi mereka.

## 3. Pendekatan Terstruktur dalam Pengajaran

Guru yang memiliki work-life balance sering kali menerapkan pendekatan terstruktur dalam pengajaran mereka. Mereka mungkin menggunakan metode perencanaan pembelajaran yang sistematis, menyusun rencana pelajaran yang jelas dan terstruktur, serta menggunakan alat bantu pembelajaran yang membantu dalam menyampaikan materi secara efektif. Dengan memiliki pendekatan yang terstruktur, guru dapat meningkatkan fokus dan efisiensi mereka dalam menyampaikan materi, meminimalkan gangguan, dan mengoptimalkan waktu yang tersedia dalam kelas.

Dengan menciptakan keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, guru dapat meningkatkan fokus dan efisiensi mereka dalam pengajaran, yang pada gilirannya akan membantu mereka mencapai hasil belajar yang lebih baik bagi siswa mereka dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

## **Kontribusi Work-life Balance Terhadap Keberlanjutan Karir Guru**

Keseimbangan kehidupan kerja merupakan komponen penting untuk menjaga kesehatan mental dan kewarasan guru dalam mengemban peran dan tuntutan yang ada (Firdaus, 2022). Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara work-life balance dengan kualitas kehidupan kerja pada guru, dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah hubungan yang sangat kuat dan unidireksional.

Dalam konteks keberlangsungan karir guru, keseimbangan kehidupan kerja dapat mempengaruhi kinerja guru dan kepuasan kerja. Guru yang memiliki work-life balance yang baik akan lebih mampu mengendalikan emosi dan ego mereka ketika terjadi konflik atau permasalahan yang sedang menyimpannya. Dalam hal ini, keseimbangan kehidupan kerja dapat mempengaruhi keberlangsungan karir guru dengan meningkatkan kinerja dan kepuasan mereka dalam pekerjaan.

Dalam wawancara yang telah peneliti lakukan dengan salah satu guru olahraga di SDN Jeruk 1, guru tersebut menyampaikan bahwa dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kegiatan di rumah tanpa mengganggu karir atau pencapaian yang

sedang dilakukannya. Dalam hal ini peneliti dapat melihat kontribusi penting dari work-life balance terhadap keberlanjutan karir seorang guru.

Salah satu olahraga guru di SDN Jeruk 1 Surabaya merasa seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, beliau mengatakan cenderung bertahan lebih lama dalam profesinya sebagai guru. Dengan memiliki waktu yang cukup untuk keluarga, rekreasi, dan istirahat, dapat menghindari kelelahan dan kejenuhan yang sering kali menyebabkan banyak meninggalkan profesi mereka. Dengan hal ini berarti bahwa work-life balance tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap stabilitas tenaga kerja di bidang pendidikan.

Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menjadi faktor penentu dalam menciptakan keberlanjutan karir (Wuarlima et al., 2019). Guru yang dapat menjaga keseimbangan ini memiliki kecenderungan untuk memberikan pengalaman yang stabil dan berkelanjutan kepada siswa mereka. Dengan demikian, mereka dapat menciptakan lingkungan belajar yang konsisten dan efektif, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, penting bagi lembaga pendidikan dan sekolah untuk memperhatikan dan mendukung upaya guru dalam mencapai work-life balance yang sehat. Kebijakan dan praktik yang mendukung keseimbangan ini dapat membantu memastikan keberlanjutan karir guru dan memberikan stabilitas yang diperlukan untuk pengalaman pendidikan yang berkualitas bagi siswa. Oleh karena itu, investasi dalam mendukung keseimbangan work-life balance bukan hanya menguntungkan guru secara individu, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada keberlanjutan dan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Dalam mengejar kualitas pendidikan yang unggul, peranan work-life balance dalam meningkatkan kinerja guru tidak dapat diabaikan. Temuan dari artikel ini secara jelas menggambarkan bahwa mencapai keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki dampak positif yang signifikan pada berbagai aspek profesional dan pribadi para pendidik.

Work-life balance bukan hanya sekadar konsep, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membangun kesejahteraan mental dan fisik guru. Dengan mencapai keseimbangan ini, guru dapat merasakan tingkat motivasi yang lebih tinggi, merancang metode pengajaran yang lebih kreatif, dan menghadirkan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa. Reduksi tingkat stres dan kelelahan tidak hanya menciptakan guru yang lebih sehat secara individu tetapi juga memberikan kontribusi pada menciptakan lingkungan kerja yang positif dan mendukung.

Hubungan interpersonal yang lebih baik, baik dengan siswa maupun staf sekolah, serta kemampuan untuk berkolaborasi dalam kerja tim, menjadi bukti konkrit bahwa work-life balance menciptakan fondasi yang kuat untuk pembelajaran yang



efektif. Guru yang merasa seimbang dalam kehidupan mereka cenderung lebih produktif, fokus, dan berkomitmen dalam melaksanakan tugas-tugas mereka.

Dengan demikian, implementasi kebijakan dan praktik yang mendukung work-life balance di sekolah menjadi semakin mendesak. Kebijakan tersebut mencakup fleksibilitas waktu, dukungan kesejahteraan guru, dan kesadaran akan pentingnya mencapai keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan pribadi. Dalam kerangka ini, work-life balance bukanlah sekadar keuntungan individual, melainkan investasi penting dalam membentuk masa depan pendidikan yang lebih berkualitas dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., & Valencia Chiam, J. (2023). Innovate to Liberate: Akselerasi Kreativitas Siswa dalam Pendidikan. *Journal System and Management (JISMA)*, 02(Vol. 2 No. 5 (2023): October 2023), 8–12. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i5.424>
- Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 195–205. <https://doi.org/10.30605/jsgp.4.1.2021.591>
- Crisvin, Asbari, M., & Valencia Chiam, J. (2023). Innovate to Liberate: Akselerasi Kreativitas Siswa dalam Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management*, 2(Vol. 2 No. 5 (2023): October 2023), 8–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.4444/jisma.v2i5.424>
- Dewi, R. S., Kurniatun, T. C., & Abubakar. (2018). Kemampuan Profesional Guru dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Mengajar Guru Sekolah Dasar. In *Jurnal Administrasi Pendidikan* (Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jap.v25i1.11581>
- Dina, R., & Wardhani, K. (2017). Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah (Vol. 1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/download/193-198/1703>
- Firdaus, M. W. (2022). Pengaruh Work-life Balance dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru pada di Masa Pandemi [Thesis (Undergratuade), Universitas Islam Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/36632>
- Musa, K., & Abd Halim Abstrak, H. (2015). Kemahiran Interpersonal Guru dan Hubungan dengan Pencapaian Akademik Pelajar (Interpersonal Teacher Skill and It's Relationship with Students' Academic Achievement). In *Jurnal Pendidikan Malaysia* (Vol. 40, Issue 2).
- Prihartanta, W., Perpustakaan, J. I., & Komunikasi, D. (2015). TEORI-TEORI MOTIVASI. In *Universitas Islam Negeri Ar-raniry* (Vol. 1, Issue 83).
- Rahadian, D. (2018). Pergeseran Paradigma Pembelajaran pada Pendidikan Tinggi. *Jurnal Petik*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v2i1.60>

- Wayan Sri Pradnyani, N., & Ganesha Rahyuda, A. (2022). Peran Stres Kerja dalam Memediasi Pengaruh Work-life Balance dan Kompetensi Terhadap Kinerja Pegawai. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 10). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jim.v10n3>
- Wuarlima, F., Kojo, C., & Sendow, G. M. (2019). The Effect of Work-life Balance, Work Involvement and Career Development on Employee Job Satisfaction at Gran Puri Hotel Manado. In 5368 *Jurnal EMBA* (Vol. 7, Issue 4). <https://doi.org/https://doi.org/10.35794/emba.v7i4.26240>