

**HUBUNGAN ANTARA *MATERNAL SELF-EFFICACY* DAN
WORK-LIFE BALANCE PADA GURU PEREMPUAN SMA NEGERI
DI KOTA SEMARANG**

¹Shisilia Agatha Tri Winasti, ¹Costrie Ganes Widayanti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: shisilagatha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* pada guru perempuan SMA Negeri di Kota Semarang. *Maternal self-efficacy* merupakan keyakinan seorang ibu terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran orang tua, sedangkan *work-life balance* merujuk kepada kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cluster proportionate sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 139 guru perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak. Alat ukur yang digunakan berupa Skala *Maternal Self-Efficacy* dan Skala *Work-Life Balance* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson menggunakan bantuan *software* JASP versi 0.19.3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* ($r_{xy} = 0.728$ dengan nilai $p < 0.001$) dengan sumbangan efektif sebesar 52,5% terhadap *maternal self-efficacy* dan 44,8% lainnya ditentukan faktor-faktor lain. Semakin tinggi *maternal self-efficacy*, maka semakin baik pula *work-life balance* yang dimiliki oleh guru perempuan. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan peran ibu yang bekerja agar dapat menjalankan perannya secara optimal, baik di lingkungan maupun pekerjaan.

Kata kunci: *maternal self-efficacy*; *work-life balance*; guru perempuan; ibu bekerja

THE RELATIONSHIP BETWEEN MATERNAL SELF-EFFICACY AND WORK-LIFE BALANCE AMONG FEMALE PUBLIC HIGH SCHOOL TEACHERS IN SEMARANG CITY.

¹Shisilia Agatha Tri Winasti, ¹Costrie Ganes Widayanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: shisilagatha@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between maternal self-efficacy and work-life balance among female public high school teachers in Semarang City. Maternal self-efficacy is a mother's belief in her ability to fulfill her parental role, while work-life balance refers to an individual's ability to balance the demands of work and personal life. This study uses a quantitative approach with cluster proportionate sampling method. The sample in this study amounted to 139 female teachers who were married and had children. The measuring instruments used are the Maternal Self-Efficacy Scale and the Work-Life Balance Scale which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out with the Pearson correlation test using the help of JASP software version 0.19.3. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between maternal self-efficacy and work-life balance ($r_{xy} = 0.728$ with a p value < 0.001) with an effective contribution of 52.5% to maternal self-efficacy and 44.8% determined by other factors. The higher the maternal self-efficacy, the better the work-life balance of female teachers. This finding shows the importance of supporting the role of working mothers in order to carry out their roles optimally, both in the environment and work.

Keywords: maternal self-efficacy; work-life balance; female teachers; working mothers

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Work-life balance merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. *Work-life balance* mendukung individu untuk menjaga kualitas kehidupan pribadi dan kinerja di tempat kerja. arshel menyebutkan bahwa *work-life balance* membantu individu dalam membangun relasi, menyalurkan minat, serta memenuhi kebutuhan fisik dan emosional. Survei yang dilakukan oleh SEEK dan Jobstreet menunjukkan bahwa terdapat 43% responden yang menganggap *work-life balance* sebagai pertimbangan utama dalam memilih bekerja. Secara konsep, *work-life balance* merujuk pada kondisi seseorang dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab di ranah pekerjaan dan kehidupan pribadi (Greenhaus et al., 2003).

Meskipun konsep *work-life balance* diakui penting, namun data menunjukkan bahwa *work-life balance* di Indonesia masih jauh dari ideal. Data dari *GoodStats* menyebutkan bahwa indeks *work-life balance* Indonesia tahun 2024 berada pada peringkat 43 dengan skor 39,36 poin, yang mana hal ini mengidentifikasikan pekerja di Indonesia belum mencapai *work-life balance* yang ideal. Ketidakseimbangan ini berdampak negatif baik bagi individu maupun organisasi seperti menimbulkan *burnout*, stress kerja, penurunan produktivitas, serta niat untuk resign. Tak hanya itu, peran individu dalam keluarga dan kehidupan sosial pun dapat terganggu (Poulose & Sudarsan, 2014). Penelitian oleh Nurhabiba (2020) juga menunjukkan bahwa individu yang tidak mencapai *work-life balance*

maka dapat merugikan sisi individu maupun organisasi. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa organisasi yang tidak memperhatikan kebutuhan keseimbangan pekerjaannya akan menghadapi dampak jangka panjang seperti penurunan produktivitas. Sebaliknya, pada organisasi yang mendukung tercapainya *work-life balance* cenderung memiliki tingkat kehadiran pekerja yang tinggi serta peningkatan kesejahteraan dan produktivitas kerja.

Salah satu profesi yang paling berdampak adalah guru. Profesi guru menjadi salah satu pekerjaan yang rentan mengalami rendahnya *work-life balance* dikarenakan guru merupakan profesi yang memerlukan banyak waktu serta tenaga (Aeshleen & Gautam, 2024). Guru seringkali dihadapkan pada tugas-tugas kompleks dalam menyeimbangkan tuntutan profesionalisme dengan tugas belajar mengajar (Pankowska dkk., 2023). Hal ini juga terjadi pada guru SMA Negeri. Guru SMA Negeri kerap menghadapi beban kerja yang berat, mulai dari urusan administratif, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, hingga tanggung jawab mengajar di kelas. Dilansir melalui berita *online* Kompas, Kepala Bidang Advokasi Guru dari Perhimpunan Pendidikan dan Guru (P2G) Imam Zanatul Haeri menyebutkan bahwa Kurikulum Merdeka membuat para guru tidak merdeka karena mereka dituntut melakukan banyak hal. Berdasarkan penuturannya, Kurikulum Merdeka membuat guru semakin terbebani oleh tugas tugas administratif, guru-guru juga bertugas untuk merancang pembelajaran dalam kelas, fasilitator, dan evaluator. Guru harus menyusun modul ajar secara mandiri, melakukan asesmen diagnostik, serta merancang pembelajaran berdiferensiasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Penelitian Tintingon dkk. (2023) juga

menyebutkan bahwa guru SMA Negeri seringkali harus beradaptasi pada perubahan kebijakan pendidikan yang dinamis, seperti penghapusan ujian nasional atau sistem evaluasi. Proses ini lah yang memerlukan waktu tidak sedikit, sehingga tidak jarang guru bekerja di luar jam pelajaran reguler.

Beban kerja yang berat tersebut menjadi semakin kompleks ketika dijalankan oleh guru perempuan yang tidak hanya berperan sebagai tenaga pendidik, tetapi juga memiliki tanggung jawab sebagai ibu dan pengelola rumah tangga. Peran ganda ini menuntut guru perempuan untuk membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara pekerjaan profesional di sekolah dan kewajiban di rumah (Panjaitan dkk., 2021). Guru perempuan yang memiliki peran sebagai ibu menghadapi beban yang lebih besar dibanding dengan guru laki-laki, karena selain harus menjalankan tugas-tugas pendidikan mereka juga dituntut untuk hadir secara emosional dan fisik dalam pengasuhan anak serta pengelolaan rumah tangga (Khadka, 2020). Guru laki-laki umumnya tidak dibebani oleh tanggung jawab pengelolaan rumah secara proporsional, hal inilah yang menyebabkan guru perempuan yang juga berstatus sebagai ibu harus menjadi penanggung jawab utama dalam urusan rumah tangga, mulai dari merawat anak, mengatur kebutuhan keluarga, serta pekerjaan rumah sehari-hari (Sharma & Kanika Handa, 2024). Hal ini diperkuat temuan Hidayati (2015) yang mengungkapkan bahwa peran gender dalam masyarakat Indonesia masih membebani perempuan dalam tanggung jawab ganda, meskipun mereka juga berkontribusi penuh dalam pekerjaan profesional. Hal inilah yang menjadikan guru perempuan yang juga sebagai ibu lebih rentan dalam mengalami tekanan dibanding dengan guru laki-laki, baik secara psikologis

maupun fisik karena mereka harus memenuhi ekspektasi di dua ranah kehidupan secara bersamaan.

Beban kerja ini menjadi semakin kompleks ketika dijalankan oleh guru perempuan yang juga berperan sebagai ibu (Chauhan dkk., 2024). Guru perempuan yang juga berperan sebagai ibu dalam menjaga keseimbangan antara dua peran yang berbeda seringkali mengalami kesulitan, terutama ketika pekerjaan dan kebutuhan rumah tangga saling bertabrakan. Jika kedua peran ini tidak seimbang, maka akan menimbulkan stres berkepanjangan terutama saat waktu dan energi yang dibutuhkan saling berbenturan satu sama lain Nurmayanti dkk, (2014) sehingga dapat mempengaruhi penyelesaian tugas dan tanggung jawab di kedua peran tersebut. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah pada guru perempuan yang berstatus sebagai seorang ibu menunjukkan adanya tantangan terkait *work-life balance*.

Tinggi rendahnya *work-life balance* yang dimiliki oleh guru perempuan berimplikasi langsung terhadap kinerja, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani dkk, (2021) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *work-life balance* seringkali berkorelasi dengan meningkatnya tingkat stress yang pada akhirnya dapat memicu *burnout*. Kondisi tersebut diperburuk oleh lingkungan kerja yang tidak mendukung serta beban kerja yang berlebihan, yang menyebabkan guru merasa kewalahan dalam menjalankan tanggung jawab profesional dan pribadinya (Evien & Priyowidodo, 2025). Hal ini pun sejalan dengan hasil penggalan data awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa guru perempuan SMA Negeri di Kota Semarang diketahui

tidak hanya menjalankan tugas utama sebagai pengajar, tetapi mereka juga dibebani dengan tanggung jawab tambahan seperti menjadi wali kelas, pembina OSIS, pembina ekstrakurikuler, panitia pelaksanaan ujian sekolah, hingga keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah dan lomba sekolah. Tugas-tugas tambahan tersebut menyita waktu dan energi secara signifikan di luar jam kerja formal, sehingga guru perempuan semakin sulit dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan pribadinya. Selain itu, penelitian Bencsik dan Juhasz (2023) menunjukkan bahwa *work-life balance* yang rendah berdampak pada hilangnya waktu luang individu bersama keluarga. Hal ini membuat stress individu semakin meningkat dan berdampak pada kinerja profesional. Sebaliknya, pada guru yang memiliki *work-life balance* yang baik, dapat merasakan kedua aspek kehidupan mereka. *Work-life balance* yang optimal memungkinkan guru perempuan dapat menjalankan peran mereka lebih efektif, dapat juga mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian Suseno dan Dewi (2024) menunjukkan bahwa *work-life balance* yang tinggi meningkatkan kepuasan pada guru perempuan. Ketika guru perempuan dapat mengelola tanggung jawab profesi dan kehidupan keluarga, mereka cenderung merasa puas akan peran mereka sehingga meningkatkan motivasi dan komitmen yang lebih tinggi. *Work-life balance* yang lebih tinggi juga meningkatkan manajemen waktu, yang dapat memberikan lebih banyak peluang bagi guru untuk pengembangan profesional (Dhanya & Kinslin, 2022). Hal ini dapat mengarah pada peningkatan keterampilan dan pengetahuan, hingga akhirnya memberikan dampak positif terhadap praktik pendidikan dan kemajuan karir. Tercapainya *work-*

life balance pada guru juga dibantu oleh faktor faktor pendukung *work-life balance*.

Adapun beberapa faktor yang membantu guru dalam menyeimbangkan *work-life balance*, antara lain dukungan keluarga, lingkungan kerja yang kondusif, dan keterampilan manajemen (Bayucot & Grana, 2024). Dukungan keluarga, seperti berbagi pekerjaan rumah, dan mengasuh anak, dapat mengurangi beban perempuan yang bekerja dan menjadi seorang ibu (Aslan dkk., 2023). Lingkungan kerja yang fleksibel dan dukungan atasan juga dapat mengurangi stress dan membantu menyeimbangkan tanggung jawab rumah dan pekerjaan (Nurhazlina dkk., 2021). Adapun, keterampilan manajemen waktu meningkatkan produktivitas dan mengurangi stress pada perempuan yang memiliki tanggung jawab di tempat kerja dan (Pandey, 2023). Selain itu, terdapat juga faktor *maternal self-efficacy* yang memiliki pengaruh penting dalam menjaga keseimbangan guru dalam kemampuannya menjalankan peran (Umma & Zahana, 2021). *Maternal self-efficacy* inilah yang dikenal sebagai salah satu faktor psikologis dalam memperkuat kemampuan guru perempuan dalam menghadapi tekanan peran ganda.

Menurut Samdan dkk, (2022) *maternal self-efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan ibu dalam merawat, mengasuh, dan memberikan kebutuhan anaknya. Keyakinan ini tidak hanya mencerminkan kesiapan psikologis seorang ibu dalam menjalankan peran pengasuhan, tetapi juga menjadi faktor yang menentukan bagaimana seorang ibu khususnya yang juga bekerja dapat mengelola tuntutan peran ganda yang kompleks. Dalam konteks guru perempuan, *maternal self-efficacy* menjadi peran penting sebagai benteng psikologis yang memungkinkan

mereka merasa mampu, percaya diri, dan efektif dalam menjalankan tanggung jawabnya tanpa harus mengorbankan salah satunya (Mutiar dkk., 2024). Guru perempuan dengan *maternal self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan peran, memiliki regulasi emosi yang lebih baik, dan lebih mampu mengatur waktu secara efisien antara urusan keluarga dan pekerjaan (Umma & Zahana, 2021). Hal ini sama dengan temuan Amalia dan Muliasari (2024) yang menunjukkan bahwa seorang ibu yang bekerja dan merawat anaknya mampu menjalankan tanggung jawabnya dan mampu mengatasi *burnout* yang terjadi. Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa tingginya *self-efficacy* pada seseorang dapat memberikan dampak terhadap individu tersebut menjadi lebih efektif dan optimis dalam menyelesaikan tugasnya. Situasi ini, guru perempuan yang juga sebagai ibu percaya bahwa pengasuhan mereka tidak dibebani oleh tanggung jawab di sekolah dan di rumah. Guru perempuan akan lebih sejahtera dan mampu mengurangi stress yang disebabkan oleh kedua peran pekerjaan ataupun pribadi apabila mereka memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi (Pasyola et al., 2021).

Faktor *maternal self-efficacy* mencakup beberapa dimensi yang mempengaruhi kepercayaan diri seorang ibu dalam menjalankan perannya. Menurut Barnes dan Macedo (2007) dimensi-dimensi tersebut meliputi *care taking procedures*, *evoking behavior*, *reading behavior*, dan *situation belief*. Aspek lain yang juga berperan dalam meningkatkan *maternal self-efficacy* ibu adalah pengalaman pribadi (Samdan et al., 2022). Pengalaman positif yang dimiliki ibu

dapat membantu ibu merawat anak dengan lebih percaya diri sehingga dapat menghadapi pengasuhan dimasa mendatang.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai *maternal self-efficacy* telah diteliti secara luas. Penelitian yang dilakukan oleh Apriani dan Risnawaty (2020) menunjukkan bahwa pekerja perempuan yang bekerja penuh waktu di wilayah Jabodetabek umumnya memiliki tingkat *maternal self-efficacy* yang tinggi. Studi lain menemukan bahwa perempuan dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu dan sumber daya secara efektif, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan peran sebagai pengasuh di rumah (Raza dkk., 2024). Studi ini menunjukkan bahwa guru dengan rasa percaya diri yang tinggi mempunyai konflik pekerjaan dan keluarga yang lebih sedikit sehingga mempengaruhi kepuasan kerja mereka. Lebih lanjut, Amalia dan Muliasari (2024) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan *maternal self-efficacy* pada guru perempuan. Dukungan dari rekan kerja dan keluarga dapat memperkuat keyakinan guru perempuan dalam mengelola peran ganda yang mereka hadapi. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa ketika perempuan merasa didukung, mereka mampu menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih percaya diri. Selain itu, penelitian Skaalvik dan Skaalvik (2010) menunjukkan bahwa burnout pada guru perempuan mempengaruhi *maternal self-efficacy*.

Meskipun banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *work-life balance* dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri perempuan dalam menjalankan peran pengasuhan, namun terdapat pula temuan yang menunjukkan hasil yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Umma & Zahana (2021) pada guru di Sri Lanka mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola pengasuhan dan *work-life balance*. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perempuan menghadapi tantangan dalam pengasuhan, hal tersebut tidak terlalu berkorelasi dengan kemampuannya menyeimbangkan peran kerja dan keluarga. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa beban emosional dari tanggung jawab pengasuhan lebih banyak dirasakan sebagai tekanan tersendiri, sehingga kesulitan yang dialami perempuan bekerja lebih berkaitan dengan aspek psikologis dibandingkan dengan keterkaitan langsung antara pola asuh dan keseimbangan hidup. Selain itu, Christianty dan Partasari (2021) juga menemukan adanya hubungan negatif antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik peran yang dirasakan, semakin rendah pula rasa percaya diri seorang ibu dalam mengasuh anaknya. Hal ini diperkuat oleh temuan Odenweller & Rittenour (2017) yang menyoroti adanya stereotip sosial terhadap ibu bekerja yang mampu mengelola peran ganda secara sempurna. Persepsi sosial ini dapat menambah tekanan emosional dan memperburuk ketidakseimbangan peran yang dirasakan perempuan bekerja sehingga mampu mempengaruhi *work-life balance*-nya. Adapun dalam konteks budaya Indonesia yang masih kental dengan nilai-nilai patriarki, perempuan dianggap memiliki tanggung jawab utama dalam urusan rumah tangga terlepas status mereka sebagai pekerja (Kholifah & Masruroh, 2022). Budaya ini membentuk ekspektasi sosial yang tidak seimbang, dimana keberhasilan perempuan diukur bukan hanya dari kinerja profesional tetapi dari kemampuannya

dalam mengelola rumah tangga secara sempurna (Naurah Nazhifah dkk., 2025). Hal inilah yang menyebabkan perempuan bekerja termasuk guru, mengalami beban ganda yang berat karena harus memenuhi standar peran ganda yang ideal. Akibatnya, tekanan untuk menjadi “ibu sempurna” sekaligus “pekerja teladan” semakin mempersempit ruang bagi perempuan untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketimpangan ini memperkuat kondisi *work-life balance* yang sulit tercapai secara optimal.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* yang terjadi pada guru perempuan SMA Negeri di Kota Semarang

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang menjadi acuan, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* pada guru perempuan SMA Negeri di Kota Semarang?”

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan empiris antara *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* pada guru perempuan SMA Negeri di Kota Semarang.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini menyebutkan jika manfaat yang dapat diperoleh menyangkut dua hal, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian terkait psikologi bidang industri dan organisasi serta psikologi keluarga.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti terkait *maternal self-efficacy* dan *work-life balance*.

b. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi instansi pendidikan dalam membuat program pelatihan bagi guru perempuan dalam meningkatkan *work-life balance*.

c. Manfaat Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyadarkan keluarga mengenai peran dan tanggung jawab perempuan yang berperan sebagai pendidik dan sebagai ibu rumah tangga.

e. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai *maternal self-efficacy* dan *work-life balance* pada guru perempuan.

