

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dasar adalah pondasi krusial dalam sistem pendidikan sebuah negara, di mana tugas guru sekolah dasar tidak hanya sebatas menyampaikan materi pelajaran, melainkan juga membentuk karakter dan keterampilan siswa. Sebagai garda terdepan pendidikan, para pendidik ini harus mampu menyelaraskan berbagai peran mulai dari profesional hingga emosional dan administratif sembari menjaga kualitas pembelajaran yang optimal (Qorifah, 2025).

Dalam perkembangan kebijakan pendidikan di Indonesia, penerapan Kurikulum Merdeka menjadi salah satu transformasi besar yang mempengaruhi rutinitas kerja guru sekolah dasar. Kurikulum ini dirancang untuk memberi ruang lebih luas kepada para pendidik dalam merancang pembelajaran yang sesuai konteks, inovatif, dan fokus pada kebutuhan siswa. Mereka didorong agar lebih fleksibel dalam menyusun strategi ajar, membuat perangkat pembelajaran, serta mengevaluasi berdasarkan pencapaian kompetensi. Namun, kebebasan yang ditawarkan ini juga datang dengan peningkatan tuntutan administratif dan profesional yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas (Adib, 2025).

Peningkatan beban ini langsung memengaruhi kondisi psikologis para guru. Mereka tidak hanya bertanggung jawab atas proses belajar-mengajar di kelas, tapi juga harus menangani tugas administratif seperti menyusun perangkat ajar, melaporkan kemajuan siswa, dan menyesuaikan diri dengan sistem evaluasi yang terus berubah. Jika tidak dikelola dengan baik, situasi ini bisa menimbulkan stres jangka panjang, terutama tanpa dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar (Windasari dkk., 2025).

Di tengah tantangan ini, kesejahteraan subjektif guru menjadi

topik yang patut diperhatikan. Konsep ini mengacu pada bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif seperti kepuasan hidup, serta aspek afektif yang melibatkan keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Tingkat kesejahteraan ini berpengaruh besar pada mutu pengajaran, semangat kerja, dan hubungan guru dengan siswa. Guru yang merasa sejahtera secara subjektif biasanya lebih efektif dalam mengelola kelas, menunjukkan empati yang kuat, dan mempertahankan dedikasi profesional dalam waktu lama (Widodo dkk., 2025).

Penelitian (Rosyada dkk., 2024) mengungkapkan bahwa perubahan kurikulum ini sering kali menambah beban administratif bagi guru, karena mereka perlu menyesuaikan rencana pelaksanaan pembelajaran, membuat perangkat ajar yang baru dan relevan, serta menjalankan evaluasi belajar yang rumit dalam periode yang sama. Banyak pendidik merasa belum sepenuhnya siap menerapkan Kurikulum Merdeka secara maksimal, akibat keterbatasan sumber daya, bantuan teknis, dan persiapan kompetensi mereka.

Peristiwa tersebut dapat diidentifikasi adanya masalah fundamental dalam kesejahteraan subjektif guru sekolah dasar di era Kurikulum Merdeka. Beban kerja yang meningkat karena tuntutan administratif dan inovasi pembelajaran mengancam keseimbangan antara hidup profesional dan pribadi. Dukungan sosial yang diterima para guru juga belum cukup kuat untuk menangkal dampak negatif dari beban tersebut. Pada akhirnya, kondisi ini menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif, yang berdampak pada kualitas pengajaran, motivasi, dan kepuasan kerja mereka.

Untuk memperoleh gambaran awal yang ditemukan di lapangan terkait Kesejahteraan Subjektif pada guru, dilakukan wawancara pendahuluan (*pre-eliminary study*) kepada lima responden pada tanggal 5-10 Januari 2026. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mempelajari situasi aktual guru sekolah dasar mengenai faktor

kesejahteraan subjektif. Tiga dimensi utama kesejahteraan subjektif adalah kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif yang dirasakan guru ketika mereka bekerja sebagai pendidik. Fokus penelitian adalah tiga dimensi ini. Hasil wawancara digunakan sebagai dasar untuk menentukan sejauh mana guru merasa puas dengan kehidupannya, mampu mempertahankan emosi positif, dan mampu mengelola emosi negatif karena tuntutan pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. *Pre-eliminary study* variabel Kesejahteraan Subjektif

No.	Dimensi	Jumlah Guru	Presentase
1.	Kepuasan Hidup	4/5	80%
2.	Afek Negatif	4/5	80%
3.	Afek Positif	4/5	80%

(Sumber: diolah oleh penulis)

Berdasarkan pada aspek pertama dari variabel Kesejahteraan Subjektif (Y) yaitu kepuasan hidup. Hasil dari wawancara dengan lima subjek menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif guru sekolah dasar umumnya belum berada pada kondisi terbaik. Secara kognitif, kelima subjek menilai kepuasan hidup dan kepuasan kerja pada tingkat sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan awal sebagai pendidik dan kebutuhan yang semakin kompleks dari pekerjaan mereka. Para pendidik menunjukkan bahwa mereka tetap beradaptasi dengan kurikulum bebas dan berusaha keluar dari zona nyaman, terutama karena perubahan kurikulum saat ini.

Pada aspek pertama yaitu kepuasan hidup (aspek kognitif), diperoleh gambaran bahwa empat dari lima subjek penelitian masih mengalami hambatan dalam mencapai kepuasan hidup dan kepuasan kerja yang optimal. Subjek menilai bahwa tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan berada pada kategori sedang hingga rendah. Ketidakpuasan tersebut terutama dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara ekspektasi awal ketika memilih profesi guru dengan realitas tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, seperti meningkatnya beban administrasi dan tuntutan adaptasi terhadap kebijakan kurikulum yang terus berubah. Sementara itu, 1 subjek menunjukkan

kondisi yang relatif lebih adaptif, meskipun tetap mengakui adanya tekanan kerja. Secara umum, seluruh subjek menyampaikan bahwa penerapan kurikulum baru menuntut mereka untuk terus belajar, keluar dari zona nyaman, dan menyesuaikan metode pembelajaran, yang pada akhirnya memengaruhi evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan pekerjaan.

Pada aspek afektif, hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas subjek lebih sering mengalami emosi negatif dibandingkan emosi positif. Empat dari lima subjek mengungkapkan perasaan lelah secara fisik dan mental, tekanan kerja yang tinggi, serta kecemasan dalam memenuhi tuntutan pembelajaran dan administrasi. Emosi positif tetap muncul, terutama ketika subjek melihat perkembangan akademik maupun perilaku siswa. Namun, emosi positif tersebut bersifat situasional dan belum mampu mengimbangi dominasi emosi negatif yang dirasakan dalam keseharian. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif guru dipengaruhi oleh kombinasi evaluasi kognitif yang kurang positif terhadap kehidupan dan dominasi pengalaman afektif negatif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, Ada dua aspek kesejahteraan subjektif, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif, yang dapat dilihat. Secara afektif, lebih banyak emosi negatif, seperti kecemasan dan kelelahan, daripada emosi positif. Di sisi lain, secara kognitif, ketidakpuasan muncul karena realitas pekerjaan tidak sesuai ekspektasi. Tekanan untuk menyesuaikan kurikulum baru membuat evaluasi kepuasan hidup dan kerja guru rendah hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan yang dilakukan oleh sistem pendidikan menjadi komponen utama yang menekan aspek mental dan profesionalisme guru.

Selain kesejahteraan subjektif, wawancara pendahuluan juga dilakukan untuk memperoleh gambaran awal tentang seberapa seimbang kehidupan kerja guru Sekolah Dasar. Penggalan informasi

difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu keseimbangan waktu antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, keseimbangan keterlibatan guru dalam peran profesional dan peran di luar pekerjaan, serta keseimbangan kepuasan yang dirasakan guru terhadap peran kerjanya dan kehidupan pribadinya. Hasil wawancara ini digunakan sebagai dasar awal untuk mengidentifikasi sejauh mana guru mampu mengelola waktu, energi, dan perannya secara harmonis, serta merasakan kepuasan dalam menjalankan tugas sebagai pendidik tanpa mengorbankan kehidupan pribadi dan keluarga.

Tabel 2. *Pre-eliminary study* variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja

No.	Aspek	Jumlah Guru	Presentase
1.	Keseimbangan Waktu	4/5	80%
2.	Keseimbangan Keterlibatan	4/5	80%
3.	Keseimbangan Kepuasan	4/5	80%

(Sumber: diolah oleh penulis)

Berdasarkan wawancara terhadap kelima subjek dari variabel keseimbangan kehidupan kerja (X1) yaitu, wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa guru menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola waktu antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka dengan baik, tetapi bahwa ada saat-saat ketika beban kerja meningkat, yang mengganggu keseimbangan mereka. Ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja mereka berada pada kategori cukup baik, tetapi belum sepenuhnya konsisten.

Pada aspek keseimbangan waktu, hasil wawancara menunjukkan bahwa empat dari lima subjek masih mengalami hambatan dalam menjaga pembagian waktu yang konsisten antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Meskipun pada kondisi normal mereka masih memiliki waktu untuk keluarga, peningkatan beban kerja seperti administrasi pembelajaran, penilaian siswa, dan persiapan kegiatan sekolah sering kali mengurangi waktu istirahat dan kebersamaan dengan keluarga. Sementara itu, subjek menunjukkan pengelolaan waktu yang relatif lebih stabil meskipun tetap merasakan peningkatan beban kerja pada periode tertentu.

Pada aspek keseimbangan keterlibatan, mayoritas subjek masih mengalami keterlibatan psikologis pekerjaan yang terbawa ke luar jam kerja, sehingga perhatian terhadap kehidupan keluarga menjadi berkurang. Beberapa subjek telah berupaya membatasi keterlibatan tersebut, namun upaya ini belum sepenuhnya efektif karena tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Pada aspek keseimbangan kepuasan, sebagian besar subjek menyampaikan bahwa mereka merasa puas dan bangga terhadap profesi guru karena memiliki makna dan nilai sosial yang tinggi. Akan tetapi, empat subjek mengungkapkan bahwa kepuasan kerja tersebut tidak selalu sejalan dengan kepuasan dalam kehidupan pribadi. Kelelahan fisik dan mental akibat beban kerja membuat mereka merasa kurang optimal dalam menikmati waktu bersama keluarga. Subjek cenderung melaporkan tingkat kepuasan yang lebih seimbang, terutama ketika beban kerja dapat dikendalikan dan dukungan dari lingkungan sekitar dirasakan cukup memadai. Mayoritas subjek menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan mereka meningkat ketika beban kerja lebih terkendali dan mereka memperoleh dukungan sosial dari keluarga maupun rekan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti Pada keseimbangan kehidupan kerja (X1), dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek menilai pembagian waktu kerja dan kehidupan pribadi cukup baik, kondisi tersebut belum konsisten karena dipengaruhi fluktuasi beban kerja. Subjek juga masih kesulitan memisahkan keterlibatan psikologis pekerjaan dari kehidupan pribadi, sehingga kepuasan terhadap profesi guru belum sepenuhnya diiringi dengan kepuasan dalam kehidupan pribadi. Secara keseluruhan, keseimbangan kehidupan kerja guru bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan serta dukungan sosial yang diterima.

Perubahan kurikulum ini bukan sekadar persoalan administratif, Selain masalah administrasi, perubahan kurikulum ini mempengaruhi

keseimbangan kehidupan kerja dan interaksi sosial guru di sekolah. Bertambahnya beban kerja, baik dari tugas administratif maupun pembelajaran kreatif, dapat menguras kekuatan fisik dan mental guru. Hal ini berdampak pada keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional mereka, dan meningkatkan risiko kelelahan dan stres kerja (Said, 2025).

Keseimbangan kehidupan kerja yang buruk dapat menurunkan kualitas kehidupan guru, memengaruhi kepuasan kerja, serta menurunkan keterlibatan guru dalam perencanaan dan evaluasi pembelajaran secara efektif. Karena itu, keseimbangan kehidupan kerja merupakan variabel penting yang perlu ditelaah dalam kaitannya dengan kesejahteraan subjektif guru sekolah dasar (Dirfa, 2025).

Wawancara pendahuluan juga diarahkan untuk menggali dukungan sosial untuk mengetahui bagaimana guru Sekolah Dasar melihat dukungan sosial sebagai alat sosial untuk menangani tuntutan pekerjaan mereka. Penggalan informasi berkonsentrasi pada tiga elemen utama: dukungan dari teman, keluarga, dan orang yang dianggap penting bagi guru. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan pemahaman awal tentang seberapa banyak guru mendapat perhatian, bantuan emosional, dukungan instrumental, dan penghargaan dari lingkungan sosialnya. Hasil awal ini membantu menentukan kekuatan dan keterbatasan dukungan sosial guru dan menjadi dasar untuk menciptakan fokus penelitian lebih lanjut.

Tabel 3. *Pre-eliminary study* variabel Dukungan Sosial

No.	Dimensi	Jumlah Guru	Presentase
1.	Keluarga (<i>Family</i>)	1/5	20%
2.	Teman (<i>Friends</i>)	4/5	80%
3.	Seseorang yang Berarti (<i>Significant Other</i>)	4/5	80%

(Sumber: diolah oleh penulis)

Berdasarkan wawancara terhadap kelima subjek dari variabel dukungan sosial (X2) yaitu, Sebagian besar orang melihat dukungan sosial sebagai komponen penting dalam membantu guru menghadapi tuntutan pekerjaan.

Pada aspek dukungan sosial dari keluarga 1 dari 5 subjek menunjukkan bahwa seluruh subjek merasakan dukungan keluarga yang relatif kuat. Dukungan ini terutama diwujudkan dalam bentuk perhatian, pengertian, dan dukungan emosional ketika guru menghadapi kelelahan maupun tekanan pekerjaan. Keluarga berperan sebagai sumber utama tempat berbagi keluhan dan memperoleh penguatan psikologis, sehingga membantu guru menjaga kestabilan emosi dan ketahanan mental.

Pada aspek dukungan sosial dari teman 4 dari 5 mayoritas subjek menyatakan memperoleh dukungan yang cukup baik. Dukungan tersebut muncul dalam bentuk empati, saling berbagi pengalaman mengajar, serta bantuan informal dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Interaksi dengan rekan kerja membantu mengurangi perasaan tertekan dan menumbuhkan rasa kebersamaan dalam menghadapi beban kerja. Namun demikian, beberapa subjek mengungkapkan bahwa dukungan ini masih bersifat situasional dan belum selalu tersedia ketika beban kerja meningkat secara signifikan.

Berbeda dengan dukungan keluarga dan teman, empat dari lima subjek masih mengalami hambatan pada aspek dukungan dari orang yang dianggap berarti, seperti pimpinan sekolah atau pemangku kebijakan. Para subjek menilai bahwa dukungan struktural dalam bentuk perhatian terhadap beban kerja, pemahaman terhadap tekanan psikologis, serta kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan guru masih dirasakan kurang. Kondisi ini menimbulkan perasaan kurang diperhatikan dan berpotensi meningkatkan tekanan kerja, terutama ketika tuntutan administratif dan akademik semakin tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kelima subjek, menunjukkan bahwa dukungan sosial guru Sekolah Dasar relatif kuat pada aspek keluarga dan cukup memadai pada aspek teman, namun masih menghadapi hambatan pada aspek dukungan dari orang yang

dianggap berarti. Dukungan keluarga dan rekan kerja berperan penting sebagai sumber penguatan emosional dan praktis, sedangkan keterbatasan dukungan dari pihak struktural menjadi tantangan dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru.

Penelitian sebelumnya yg dilakukan oleh (Yuiin dkk., 2024), menunjukkan bahwa guru yang memiliki dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, meningkatkan rasa keterhubungan sosial mereka di tempat kerja, dan menurunkan risiko stres dan kelelahan akibat beban kerja yang tinggi. Guru yang memiliki dukungan sosial cenderung lebih termotivasi, lebih mampu mengelola stres, dan memiliki pengalaman emosi positif yang lebih dominan, yang membantu mereka lebih baik secara subjektif.

Beberapa studi empiris memperlihatkan hubungan yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif pada tenaga pendidik. Penelitian yang dilakukan oleh (Martadinata dkk., 2020), terhadap guru sekolah menengah luar biasa (SLB) menemukan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru, yang mencakup pengalaman emosi positif, kepuasan hidup, dan perasaan evaluatif terhadap kehidupan mereka secara profesional.

Penelitian terdahulu yg dilakukan oleh (Syahputra dkk., 2025), menyoroti bahwa kesejahteraan guru sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Aspek sosial, emosional, finansial, dan profesional dari kesejahteraan guru memengaruhi keinginan mereka untuk bekerja dan komitmen mereka terhadap pendidikan mereka. Guru yang sehat secara ekonomi dan psikologis cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan siswa mereka dan melakukan pembelajaran yang lebih baik secara keseluruhan. Namun, banyak guru di Indonesia, terutama di tingkat sekolah dasar, belum mencapai target kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Namun, sebagian besar penelitian tentang keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif masih terfokus pada profesi seperti karyawan, tenaga honorer, mahasiswa pekerja, hingga pekerja ojek online (Alwi dkk., 2025). Belum banyak penelitian yang menguji ketiga variabel ini secara bersamaan pada guru sekolah dasar, terutama dengan mempertimbangkan tuntutan kerja yang semakin kompleks karena perubahan kebijakan pendidikan dan pelaksanaan Kurikulum Merdeka. Guru sekolah dasar memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda, termasuk beban administratif, kewajiban pedagogis, dan peran emosional dalam mendampingi pertumbuhan siswa, yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka (Putri & Ratnasari, 2019).

Temuan awal terhadap ketiga variabel penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif guru Sekolah Dasar di Kecamatan Cibusah tidak dapat dilepaskan dari kondisi keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial yang mereka rasakan. Guru masih dihadapkan pada tantangan dalam mengelola tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan kebutuhan kehidupan pribadi dan keluarga, sementara tingkat dukungan sosial yang diterima dari keluarga, rekan sejawat, maupun lingkungan sekolah menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Perbedaan kondisi tersebut tercermin pada variasi tingkat kepuasan hidup, dominasi emosi positif, serta kemampuan guru dalam mengelola tekanan dan beban kerja. Situasi ini mengindikasikan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif guru, sehingga diperlukan kajian empiris yang lebih mendalam untuk memahami hubungan antar variabel tersebut secara komprehensif.

Seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan profesional bagi guru Sekolah Dasar yang mencakup beban administrasi,

tanggung jawab pedagogis, serta peran sosial di lingkungan sekolah dan masyarakat kemampuan guru untuk menjaga keseimbangan antara peran kerja dan kehidupan pribadi menjadi semakin penting. Pada saat bersamaan, dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, dan pihak sekolah berperan sebagai sumber daya psikososial. Sumber ini membantu guru mengatasi tekanan kerja dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Meskipun demikian, penelitian empiris yang secara spesifik meneliti pengaruh keseimbangan kehidupan kerja serta dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif guru Sekolah Dasar, terutama di Kecamatan Cibarusah, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memperkaya khazanah keilmuan yang berbasis pada teori kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan kebijakan dan program yang fokus pada peningkatan kesejahteraan guru di tingkat pendidikan dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka dapat ditemukan beberapa permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana deskripsi mengenai keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar?
4. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui deskripsi mengenai keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada guru sekolah

dasar.

2. Mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar.
4. Mengetahui pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoretis

a. Manfaat bagi Individu

Penelitian ini akan memperdalam pemahaman mengenai konsep-konsep seperti keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini akan memfasilitasi penguasaan metodologi kuantitatif, khususnya analisis regresi berganda.

b. Manfaat bagi Pembaca

Penelitian ini akan mengisi celah penelitian sebelumnya yang lebih banyak fokus pada subjek di luar bidang pendidikan dengan menyajikan bukti empiris yang spesifik dari populasi guru, khususnya guru sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini menawarkan konsep pengembangan dengan menentukan variabel mana yang memiliki kontribusi prediktif paling dominan terhadap kesejahteraan guru subjektif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, diantaranya sebagai berikut.

c. Bagi Pihak Guru

Hasil penelitian ini bertujuan memberikan inspirasi kepada pendidik agar mereka dapat menyeimbangkan waktu, peran, dan energi antara pekerjaan serta kehidupan pribadi. Selain itu, hasilnya akan mendorong guru untuk memanfaatkan sumber dukungan sosial guna meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan hidup.

d. Bagi Instusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan sekolah saat membuat kebijakan dan lingkungan kerja yang lebih membantu guru. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan guru subyektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang baik.

e. Bagi Peneliti/Akademisi

Hasil Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi peneliti dalam meningkatkan pemahaman akademik dan metodologis terkait kesejahteraan guru, khususnya yang berkaitan dengan keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial, serta menjadi referensi empiris untuk pengembangan kajian selanjutnya.

