Psikopedia Vol. 6 No. 2 Tahun 2025
E-ISSN 2774-6836

# PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE* GURU SD DI PULAU LEMBEH UTARA

**Cindy C. N. Tumei**
Program Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101016@unima.ac.id

**Jofie H. Mandang**
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : jofiemandang@unima.ac.id

**Gloridei L. Kapahang**
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : glorideikapahang@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *work-life balance* pada guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh Utara, Kota Bitung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 87 guru. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner mengenai dukungan sosial keluarga dan *work-life balance* menggunakan skala 4 poin. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance, dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,260. Artinya, dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi sebesar 26,0% terhadap work-life balance, sedangkan sisanya sebesar 74,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, maka semakin baik tingkat *work-life balance* yang dimiliki oleh guru.

**Kata Kunci**: Dukungan Sosial Keluarga, Work-Life Balance, Guru

***Abstract:*** *This study aims to examine and analyze the effect of family social support on work-life balance among elementary school teachers in North Lembeh Island, Bitung City. The sample consisted of 87 teachers. Data were collected using questionnaires on family social support and work-life balance, utilizing a 4-point Likert scale. The analysis method employed in this study was simple linear regression. The results showed that family social support has a positive and significant effect on work-life balance, with a coefficient of determination (R Square) of 0.260. This indicates that family social support contributes 26.0% to the work-life balance, while the remaining 74.0% is influenced by other factors not included in this research model. These findings suggest that the higher the level of family social support received, the better the teachers' work-life balance.*

***Keywords:*** *Family Social Support, Work-Life Balance, Teachers*

## PENDAHULUAN

Guru memegang peran yang sangat penting dalam mencerdaskan bangsa, karena melalui profesi ini, generasi penerus bangsa yang ahli di berbagai bidang, seperti kesehatan, ekonomi, olahraga, dan lainnya, dapat dibentuk. Di Indonesia, profesi guru menjadi salah satu pilihan karier yang banyak diminati. Hal ini terbukti dengan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tahun ajaran 2022/2023, yang mencatatkan jumlah guru sebanyak 3,31 juta, dengan 1,45 juta di antaranya adalah guru Sekolah Dasar (SD). Jumlah guru yang ada menjadi aset penting dalam mendidik 24,08 juta siswa tingkat SD di Indonesia, serta turut mendukung kelancaran proses pembelajaran di sekolah.

Guru tidak hanya dituntut untuk mencerdaskan peserta didik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membentuk karakter dan menanamkan akhlak yang baik. Namun, kenyataan di lapangan sering kali berbanding terbalik. Guru justru memiliki kewenangan yang terbatas dalam membina siswanya. Hal ini disebabkan oleh kebijakan yang memberi keleluasaan kepada orang tua untuk melaporkan guru apabila dianggap memberikan hukuman yang dinilai berlebihan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Oktober 2023 dengan dua guru SD, mereka mengungkapkan bahwa bekerja sambil mengurus rumah tangga mengurangi waktu yang tersedia untuk keluarga. Kelelahan akibat pekerjaan atau masalah yang dihadapi seringkali membuat guru menjadi lebih sensitif, sehingga emosi mereka sering dilampiaskan kepada keluarga. Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa individu kesulitan dalam menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Untuk menghindari konflik dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan, seorang guru perlu mencapai keseimbangan antara kedua aspek tersebut

Greenhaus, Collins, & Shaw (2003) menyebutkan bahwa tahap di mana individu dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, serta meraih kepuasan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaannya, merupakan hal yang penting. Selain itu, individu juga dapat menyelaraskan keterlibatan dalam peran-perannya tersebut.

Westman et al. (2009) menyatakan bahwa sejauh mana individu terlibat dan merasa puas dalam hal waktu merupakan definisi dari kehidupan kerja. Selain itu, kehidupan kerja juga ditandai dengan keterlibatan psikologis antara peran individu dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi (misalnya dengan pasangan, orang tua, keluarga, teman, dan masyarakat), serta tidak adanya konflik antara kedua peran tersebut. Pada dasarnya, seorang guru memiliki banyak peran, yang mencakup peran di sekolah (sebagai pengajar) dan peran di keluarga (sebagai pasangan, orang tua, anggota keluarga, dan teman).

Menurut Poulose dan Sudarsan (2014), kemampuan individu untuk mencapai *work-life balance* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah faktor individu, faktor organisasi, dan faktor lingkungan sosial. Sementara itu, Howard & Johnson (2004) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial, terutama yang berasal dari keluarga inti dan rekan sesama guru, merupakan faktor protektif yang sangat mempengaruhi resiliensi diri seorang guru. Guru yang merasa mendapatkan dukungan positif cenderung mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri serta lebih menghargai dirinya.

Dukungan sosial yang diterima juga mempermudah guru dalam beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi.

Temuan penelitian sebelumnya memperkuat pentingnya dukungan eksternal, termasuk dari keluarga, dalam membantu guru mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Karundeng et al, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya memahami pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *work-life balance* guru, khususnya dalam konteks guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh Utara.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal untuk mengkaji hubungan sebab-akibat antara dua variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dan work-life balance. Penelitian ini dilaksanakan di seluruh Sekolah Dasar (SD) di Pulau Lembeh Utara. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden. Penelitian berlangsung dari Oktober 2023 hingga Oktober 2024. Populasi yang diteliti adalah guru-guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh Utara, dengan jumlah total 87 orang, berdasarkan data dari Kemendikbud (2023).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala yang digunakan terdiri dari Skala Dukungan Sosial Keluarga dan Skala Work-Life Balance. Responden memberikan jawaban dengan empat pilihan alternatif, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial keluarga, yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah work-life balance, yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003), yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan.

Penghitungan validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS melalui metode Corrected Item-Total Correlation. Jika hasil koefisien yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 0,30, maka item tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika koefisien kurang dari 0,30, maka item instrumen dianggap tidak valid. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini juga menggunakan bantuan SPSS, di mana reliabilitas suatu konstruk variabel dianggap baik atau reliabel jika memiliki nilai koefisien Alpha Cronbach's lebih dari 0,6 (Nugroho, 2005). Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode analisis regresi linear berganda menggunakan program aplikasi IBM SPSS Statistics. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah :

H0=Tidak terdapat pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap work-life balance.

H1=Terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap work-life balance.

Analisis regresi linier berganda merupakan metode yang dipakai untuk menilai pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam pengujian hipotesis, digunakan tingkat signifikansi 5%, artinya kepercayaan terhadap hipotesis mencapai 95%. Hipotesis diterima jika nilai $p < 0,05$; sebaliknya ditolak jika $p > 0,05$ (Agung, 2016). Selain itu, dalam regresi linier

berganda juga dilaksanakan uji simultan menggunakan F-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *work-life balance* pada guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti menyatakan adanya pengaruh positif antara dukungan sosial keluarga terhadap work-life balance. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan regresi linear sederhana, ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial keluarga dan work-life balance, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,414 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga secara signifikan berkontribusi positif terhadap pencapaian *work-life balance* pada guru SD di Pulau Lembeh.

Dukungan sosial dari keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tercapainya work-life balance. Hal ini disebabkan oleh peran keluarga yang memberikan berbagai bentuk bantuan ketika individu membutuhkannya. Friedman et al. (2016) menjelaskan bahwa dukungan keluarga mencakup tindakan, sikap, dan penerimaan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada satu sama lain. Dukungan ini bersifat positif dan mencerminkan kesiapan keluarga untuk memberikan bantuan kapan pun diperlukan. Individu yang merasakan dukungan tersebut akan memiliki keyakinan bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Persepsi terhadap adanya dukungan ini sangat membantu guru dalam mencapai keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketika menghadapi kesulitan dalam menjalankan tugas, guru akan merasa lebih terbantu dengan keberadaan keluarga yang mendukung, sehingga tekanan yang dirasakan dalam menjalani berbagai peran dapat berkurang. Akibatnya, guru dapat menjalankan perannya sebagai pendidik sekaligus sebagai anggota keluarga—seperti ayah, ibu, suami, atau istri—dengan lebih optimal. Ketersediaan dukungan ini pada akhirnya memberikan peluang bagi guru untuk tetap menjalankan perannya di lingkungan kerja maupun dalam kehidupan di luar pekerjaan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Triwijayanti dan Astiti (2019), yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan work-life balance. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa individu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan mampu mengurangi dampak negatif dari stres, sehingga lebih efektif dalam menghadapi tantangan baik dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai tekanan hidup. Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh studi Khusdiana (2019), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga berpengaruh positif secara signifikan terhadap work-life balance. Dalam penelitiannya, Khusdiana menegaskan bahwa dukungan keluarga yang diterima oleh guru dapat menumbuhkan perasaan dicintai dan diperhatikan, yang pada akhirnya membantu guru dalam menghadapi risiko ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat *work-life balance* pada guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 77 guru (88,5%) yang memperoleh skor dalam kategori tersebut. Temuan serupa juga terlihat pada variabel dukungan sosial keluarga, di mana mayoritas guru di Pulau Lembeh—sebanyak 77 orang atau 88,5%—mengalami dukungan sosial dari keluarga pada tingkat yang tinggi.

Berdasarkan hasil statistik parametrik independent sample t-test, diperoleh nilai signifikansi (2-Tailed) sebesar 0,000 < 0,05 untuk jenis kelamin, 0,000 < 0,05 untuk tempat kerja, dan 0,000 < 0,05 untuk status kepegawaian, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Selain itu, berdasarkan hasil uji statistik one-way ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,040 < 0,05 untuk karakteristik usia, 0,010 < 0,05 untuk tempat asal, 0,004 < 0,05 untuk status pernikahan, 0,001 < 0,05 untuk pendidikan, 0,028 < 0,05 untuk lama bekerja, 0,003 < 0,05 untuk guru kelas, 0,032 < 0,05 untuk latar belakang pendidikan, 0,007 < 0,05 untuk tugas tambahan, dan 0,021 < 0,05 untuk karakteristik anggota keluarga yang tinggal bersama, yang semuanya menunjukkan perbedaan signifikan.

Dalam penelitian ini, restriction of range dijelaskan melalui koefisien korelasi (R) sebesar 0,510. Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa guru bekerja sesuai dengan SOP yang ada dan melaksanakan tugas pokok dan fungsi masing-masing. Guru diberikan tanggung jawab penuh terhadap pekerjaannya, dengan setiap guru memiliki target kerja yang harus dicapai secara maksimal, serta didukung oleh keluarga yang saling membantu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang tinggi, yang didukung oleh tingkat dukungan sosial keluarga yang tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *work-life balance* pada guru Sekolah Dasar di Pulau Lembeh. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat work-life balance yang dimiliki oleh guru. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,260, yang berarti dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi sebesar 26,0% terhadap work-life balance. Persentase tersebut termasuk dalam kategori lemah, sedangkan sisanya sebesar 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Secara umum, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan terletak pada proses pengumpulan data yang kurang optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan kehadiran subjek, sehingga pengisian kuesioner tidak dilakukan secara langsung oleh peneliti, melainkan diwakilkan oleh kepala sekolah. Kuesioner kemudian ditinggalkan selama beberapa hari agar para guru dapat mengisinya di waktu luang mereka. Kondisi ini menyebabkan peneliti tidak dapat memantau langsung proses pengisian, sehingga terdapat kemungkinan beberapa responden mengisi kuesioner secara tidak serius atau tidak mencerminkan keadaan sebenarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Agung, I. M. (2016). Aplikasi SPSS untuk penelitian psikologi. Al-Mujtahadah.

Friedman, M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2016). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktik (Edisi ke-5, A. I. Yani, Penerj.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. (Buku terjemahan))

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. Journal of Vocational Behavior, 63(3), 510–531. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8 (DOI ditambahkan jika tersedia)

Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. Social Psychology of Education, 7(4), 399–420. https://doi.org/10.1007/s11218-004-0006-1

Karundeng, V. ., Solang, D. J. ., Solang, D. J. ., & Kumaat, T. D. . (2024). PENGARUH LOCUS OF CONTROL TERHADAP WORK-LIFE BALANCE PADA GURU SMP KECAMATAN TOMOHON TENGAH. *PSIKOPEDIA*, *5*(3), 211-218. https://doi.org/10.53682/pj.v5i3.9547

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Data pokok pendidikan. https://dapo.kemdikbud.go.id/guru/2/176100

Khusdiana, A. E. (2019). Hubungan antara family support dengan work-life balance pada karyawan wanita yang berumah tangga di PT. Kareb (Distributor) Kabupaten Bojonegoro [Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya]. https://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/34926

Nugroho, B. A. (2005). Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS. CV Andi Offset.

Poulose, S., & Sudarsan, N. (2014). Work-life balance: A conceptual review. International Journal of Advance in Management and Economics, 3(1), 1–7.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.

Sugiyono. (2015). Metodologi penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Westman, M., Brough, P., & Kalliath, T. (2009). Expert commentary on work–life balance and crossover of emotions and experiences: Theoretical and practice advancements. Journal of Organizational Behavior, 30(5), 587–595. https://doi.org/10.1002/job.595