TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6560

HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA GURU WANITA DI KECAMATAN KURANJI

The Relationship Between Time Management and Work-Life Balance Among Female Teachers in Kuranji District

Yoggi Prasetia & Free Dirga Dwatra
Universitas Negeri Padang
yoggiprasetia123@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 18, 2025	Jun 16, 2025	Jun 28, 2025	Jul 3, 2025

Abstract

This study aims to examine the relationship between time management and work-life balance among female teachers in Kuranji District. The subjects consisted of 97 married female junior high school teachers who have children. A quantitative approach was used, employing Pearson's product-moment correlation analysis. The research instruments included a time management scale and a work-life balance scale, both of which had been tested for validity and reliability, with Cronbach's Alpha values of 0.897 and 0.899, respectively. The analysis results indicate a positive and significant relationship between time management and work-life balance, with a correlation coefficient of $r = 0.205$ and $p = 0.044$ ($p < 0.05$), although the strength of the relationship falls within the weak category. These findings suggest that the better female teachers are at managing their time, the higher their levels of balance between professional and personal life. The implications of this study underscore the importance

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

of training and institutional support in enhancing time management skills to help female teachers achieve a more optimal work-life balance.

Keywords: Time Management; Work-Life Balance; Female Teachers; Life Balance; Time Management Skills

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu (*time management*) dengan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) pada guru wanita di Kecamatan Kuranji. Subjek dalam penelitian ini adalah 97 guru wanita yang telah menikah, memiliki anak, dan mengajar di tingkat SMP. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Instrumen penelitian berupa skala *time management* dan skala *work-life balance* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,897 dan 0,899. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dan *work-life balance*, dengan nilai koefisien korelasi r = 0,205 dan p = 0,044 (p < 0,05), meskipun berada pada kategori hubungan yang lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan guru dalam mengelola waktu, semakin tinggi pula tingkat keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang mereka alami. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pelatihan dan dukungan institusional untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu guna membantu guru wanita mencapai keseimbangan hidup yang lebih optimal.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Work-Life Balance; Guru Wanita; Keseimbangan Kehidupan; Pengelolaan Waktu

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi landasan utama pada membangun kemajuan sebuah negara, dimana guru memiliki peran penting dalam membimbing jalannya proses (Baharuddin, 2021). Di tengah meningkatnya harapan masyarakat terhadap mutu pendidikan, kinerja guru jadi perhatian utama pada upaya mempertahankan standar pendidikan unggul (Musa & Abd Halim, 2015). Berdasarkan data dari Data Pokok Pendidikan di Kota Padang (Dapodik, 2025) Jumlah tenaga pendidik dikota padang yang bekerja pada tahun 2025 sebanyak 12.417 orang dan jumlah tenaga pendidik wanita pada tahun 2025 sebanyak 10.101 orang serta jumlah guru pada kecamatan kuranji pada tahun 2025 adalah sebanyak 1.759 dan jumlah guru wanita yang bekerja sebanyak 1.412 orang, Sehingga banyaknya populasi dan terbukanya ruang bagi kaum perempuan diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup keluarganya melalui peran ganda mereka. Sebagai ibu rumah tangga, perempuan menjaga kesejahteraan serta keharmonisan keluarga, sementara sebagai ibu pekerja, mereka berperan aktif dalam seluruh aktivitas lingkungan sosial dan peningkatan karir untuk membantu

perekonomian keluarga (Sabuhari et al., 2016.). Guest, DE (2002) melakukan survey di inggris mengenai *work-life balance* yang menemukan hasil kalau wanita bekerja mememiliki masalah kesulitan untuk jalankan tanggung jawabnya dalam pekerjaan maupun keluarga dibandingkan dengan laki laki.

Hal itu tidak sebutuhnya membawa dampak positif untuk kaum perempuan sebab semua orang akan resiko alami ketidakseimbangan hidup dan bekerja Maka, wanita yang memiliki pekerjaan guru serta sudah berkeluarga mempunyai kendala untuk alami hal tersebut sebab mempunyai dua tuntutan peran yang tidak sama (Rosanna et al., 2021). Yang mana wanita memiliki pekerjaan sebagai guru dituntut agar dapat bekerja secara profesional dalam melaksanakan tugas utamanya selaku seorang pendidik, pengajar, pembimbing, pengarah, dan pelatih bagi siswanya. Sementara itu, perannya Di sisi lain, dalam perannya di rumah sebagai istri dan ibu, ia juga harus melayani suami, merawat anak-anak, mengurus pekerjaan rumah, dan memenuhi berbagai kebutuhan keluarganya (Sabuhari et al., 2016.)

Menurut Greenhaus et al., (2003) mendefinisikan *work-life balance* untuk sejauh mana individu ikut serta puas dengan peran pada urusan pekerjaan dan keluarga. *work-life balance* ditandai dengan adanya rasa puas dalam seluruh peran yang diimplementasikan dalam bentuk kesejahteraan Ketika seseorang merasa Bahagia pada jalankan berbagai peran nya (Yulyan Wijayanto & Fauziah, 2018) hal tersebut dapat menunjang keseimbangan hidupnya, namun meningkatnya tuntutan baik dari pekerjaan maupun kehidupan pribadi dapat menimbulkan ketidakseimbangan, terutama jika waktu dan energi yang di miliki hanya cukup dalam mencukupi sebuah peran saja. Kondisi ini dapat menyulitkan individu untuk menjalankan peran lainnya, maka memicu terjadinya konflik antara pekerjaan serta kehidupan pribadi (Higgins, dalam Maszura & Novliadi, 2020).

Fisher et al., (2009) menyatakan *Work-life balance* di kemampuan individu pada bagi waktu secara proporsional antara tuntutan pekerjaan serta aktivitas diluar pekerjaan. Dalam konteks ini, kebiasaan pribadi tertentu dapat menjadi pemicu munculnya konflik internal. Apabila seseorang gagal mengelola waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya, maka ia cenderung mengalami ketidakseimbangan dalam work-life balance. Dan jika seseorang yang ingin mencapai keseimbangan kerja harus melihat antara banyak aspek perlu diantaranya ialah waktu,yang mana waktu merupakan kunci dalam mencapai *Work-life balance* tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan dengan pertanyaan dalam google formulir dan wawancara kepada 9 guru yang bedomisili dikecamatan kuranji yang mana 4 diantaranya melalui wawancara pada tanggal 23 maret 2025 dan 5 guru lainnya melalui google

formulir. Menjelaskan peran dan tanggung jawabnya serta menjelaskan kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjannya dan kehidupan pribadinya. Pada hasil yang didapatkan dalam wawancara tersebut 3 dari 4 orang guru wanita mengalami kesulitan pada atur waktu terutama bagi guru wanita yang sudah menikah serta mempunyai anak pada menjalani tuntutan dua peran tanggung jawab sekaligus antara tanggung jawab disekolah sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pengarah, dan pelatih bagi peserta didiknya dan tanggung jawab dirumah. Dan hasil dari google formulir yang disebarkan pada 15 februari 2025 mendapatkan 3 dari 5 orang guru juga merasakan hal yang sama dengan permasalahan yang dijelaskan.

Dari hasil wawancara dan prasurvey tersebut, *work-life balance* di guru wanita diperoleh kalau waktu adalah penyebab mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja atau pribadi. . Hal ini dijelaskan (Fisher et al., 2009) kalau *Work-life balance* ialah kemampuan individu pada bagi waktu secara proporsional antara tuntutan pekerjaan dan aktivitas diluar pekerjaan dan selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Lin dan Rostiana menyatakan kalau terdapat korelasi yang positif antara *Time management* dengan *Work-life balance*. Dengan *time management* yang baik mempermudah individu untuk menjalankan aktivitas sesuai dengan waktu yang telah rencanakan.

Macan & Hoffmacan, (1994) menjelaskan bahwa *Time management* adalah kemampuan individu untuk mengatur penggunaan waktu secara efisien dan efektif. Hal ini melibatkan aktivitas seperti membuat perencanaan, menyusun jadwal, mengendalikan waktu, menentukan prioritas, serta menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas yang harus dilakukan. hal ini selaras dengan pendapat Selaras dengan pendapat Claessens, et.al. dalam (Kristy, D. Z. 2019) *Time management* merupakan suatu tindakan yang memiliki tujuan untuk memanfaatkan waktu secara efisien dalam menjalankan aktivitas tertentu dengan fokus pada pencapaian tujuan.

Forsyth (2009) menjelaskan bahwa *Time management* adalah kemampuan untuk mengendalikan waktu secara efisien guna menciptakan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas yang optimal. Dalam praktiknya, individu dapat mengelompokkan kegiatan berdasarkan prioritas, kebutuhan, dan keinginan. Kemampuan mengelola waktu dengan baik memberikan manfaat bagi individu dalam menyelesaikan aktivitas dengan lebih terarah. Hal ini terjadi karena individu mampu mengatur waktunya secara terstruktur, sehingga dapat meningkatkan produktifitas dan lebih mudah mencapai tujuan hidup yang telah dirancang sebelumnya.

Menurut atkinson (1991) menjelaskan *time management* adalah sebuah keterampilan yang mencakup serangkaian tindakan yang dilakukan sceara terencana, dengan tujuan untuk memaksimalkan pemanfaatan waktu secara optimal.

Berdasarkan dari penjelasan diatas penulis juga mendapatkan fakta lapangan dari yang dilakukan melalui pertanyaan yang didapatkan pada google formulir dan wawancara kepada 9 guru yang bedomisili dikecamatan kuranji yang mana 4 diantaranya melalui wawancara pada tanggal 23 maret 2025 dan 5 guru lainnya melalui google formulir 6 diantaranya mengalami kendala dalam mengatur waktu dalam menjalankan tuntutan 2 peran yaitu sebagai seorang ibu dan sebagai seorang guru yang menyebabkan guru tersebut kesulitan yang menyebabkan bingung, stress dan kelelahan

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan dalam studi sebelumnya yang dilaksanakan oleh Agustin et al. (2023), yang mengungkapkan kalau ada hubungan linear antara variabel work-life balance dan time management. Berdasarkan hasil uji korelasi antara time management dan work-life balance diperoleh nilai r = 0,152 dan p = 0,125 (p > 0,05), yang menunjukkan bahwa time management tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap work-life balance di pasangan suami istri yang bekerja dan tidak mempunyai asisten rumah tangga. Sementara itu, hasil tidak sama di temukan pada penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Afiz Maulana (2017) berjudul "Hubungan Kualitas Manajemen Waktu dan Work Family Balance pada Pekerja Wanita", di mana hipotesis penelitiannya ditolak. Penolakan hipotesis ini dikira dikarenakan oleh tingginya alokasi waktu dipakai guna bekerja di luar rumah serta jadwal kerja terus-menerus, sehingga besar waktu (selain waktu tidur) tersita guna pekerjaan di luar rumah. Meskipun individu memiliki manajemen waktu yang baik, jika kebanyakan waktu sudah habis guna pekerjaan, lalu akan tetap sulit baginya untuk atur waktu dalam jalankan peran dan tanggung jawab di lingkungan keluarga. Sehingga dari perbedaan dua penelitian tersebut peneliti tertarik untuk mencari lebih lanjut mengenai variable ini dan peneliti berharap dapat memberikan kontribusi dalam memperjelas dinamika hubungan antara manajemen waktu dan keseimbangan kehidupan kerja, khususnya dalam konteks pekerja perempuan yang sering kali menjalankan peran ganda dalam kehidupan sosial dan profesional.

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan pada bagian latar belakang, penelitian ini bertujun untuk mengkaji permasalahan tersebut dengan tujuan untuk mengetahui serta

menjawab rumusan masalah tentang ada atau tidaknya hubungan antara *Time management* dengan *Work-life balance* pada guru wanita di kecamatan kuranji.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan work-life balance pada guru perempuan di Kecamatan Kuranji. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan paradigma positivistik, yang bertujuan menguji hipotesis melalui pengukuran variabel dan analisis statistik (Sugiyono, 2013). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah work-life balance, sedangkan variabel independennya adalah manajemen waktu. Definisi operasional work-life balance merujuk pada kemampuan guru perempuan dalam mengatur dan menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tanpa merasa tertekan, sedangkan manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan mengelola waktu secara efektif berdasarkan prioritas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru perempuan yang mengajar di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Kuranji, telah menikah, memiliki anak, berusia antara 20 hingga 50 tahun, memiliki pengalaman kerja lebih dari lima tahun, dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan data populasi sebanyak 196 guru dari empat sekolah, sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dan menghasilkan 97 responden yang sesuai kriteria. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat poin, terdiri dari skala manajemen waktu yang dikembangkan berdasarkan aspek dari Macan & Hoffmacan (1994) sebanyak 33 item, serta skala work-life balance yang diadaptasi dari Fisher et al. (2009) melalui penelitian terdahulu sebanyak 14 item.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap skala manajemen waktu melalui expert judgment dan analisis faktor, yang menunjukkan bahwa dari 33 item, sebanyak 28 item dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,897. Sementara itu, skala work-life balance yang telah divalidasi sebelumnya memiliki reliabilitas sebesar 0,899. Daya diskriminasi item pada kedua instrumen menunjukkan nilai antara 0,324 hingga 0,764, yang menunjukkan bahwa item memiliki kemampuan membedakan karakteristik responden secara memadai. Tahapan penelitian meliputi studi literatur, persiapan alat ukur, uji coba skala, pengumpulan data, hingga analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel utama dalam penelitian.

HASIL

1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2013), uji normalitas tujuannya guna menetapkam apakah nilai residual di model penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini tidak dilakukan terhadap masing-masing variabel secara terpisah, melainkan terhadap nilai residual keseluruhan. Pada penelitian ini, pengujian normalitas residual dilaksanakan memakai metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, dengan menganalisis *Unstandardized Residual*. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi sebesar p = 0,200 untuk variabel *Time Management* dan *Work-Life Balance*, yang berarti data terdistribusi normal karena nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,05.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Asymp.sig*	Keterangan
Time management* dan *Work-life balance	0.200	Normal

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil uji normalitas diketahui nilai asymp sig 0.200 yang beraryti > 0.05. yang menandakan hasilnya terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan guna mengetahui apakan antar variabel pada penelitian punya hubungan lurus atau linear. Hubungan yang linear ditandai dengan nilai sig. (p) *deviation from linearity* melebihi 0,05. Pada penelitian ini, uji linearitas dipakai guna evaluasi hubungan antara variabel *Time management* dan variabel *Work-life balance*. Berikut Hasil uji linearitas yang disajikan di tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan
Time management* dan *Work-life balance	0.753	Linear

Pada penelitian ini, nilai signifikan pada baris *deviation from linearity* memperlihatkan nilai 0.753 yang mana lebih besar dari pada 0.05. Berdasarkan penjelasan itu bisa disimpulkan kalau ada hubungan yang linear antar variabel yang digunakan.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini juga melakukan uji hipotesis gun dapat diterima atau tidaknya nilai signifikan dari koefisien penelitian. Di penelian ini peneliti memakai uji korelasi *product moment* memakai SPSS versi 25 windows untuk menguji hipotesis.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	P	Keterangan
Time management* dan *Work-life balance	0.205	0.044	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukan kalau koefisien korelasi R sebesar 0.205 dengan nilai p lebih kecil dari 0.05 ialah 0.04. untuk itu bisa disimpulkan kalau variabel *time management* (X) mempunyai hubungan positif yang lemah kepada *Work-life balance* (Y). artinya disaat variabel *time management* naik, variabel *Work-life balance* cenderung sedikit naik juga sehingga hipotesis H_a pada penelitian ini diterima sedangkan H_0 ditolak

Hipotesis yang diterima menunjukan kalau terdapat hubungan positif dari kedua variabel namun tergolong dalam kategori lemah. Dalam (Handriyani & Astawa, 2022) Chin membagi nilai R di kategorikan kuat apabila lebih dari 0,67, kategori moderat jika lebih dari 0,33 namun lebih rendah dari 0,67, serta lemah jika lebih dari 0,19 tetapi lebih rendah dari 0,33. Dimana semakin tinggi *time management,* semakin tinggi pula *Work-life balance* dicapai. *Time management* yang efektif memungkinkan guru mengelola energi, mengurangi stres, dan menjalankan peran ganda secara optimal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuannya guna mengetahui hubungan antara *time management* dengan *Work-life balance* pada guru wanita di kecamatan kuranji. Tujuan ini didasari pada hasil observasi dan wawancara penulis pada latar belakang bahwa wanita yang bekerja sebagai guru dan memiliki peran ganda sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mencapai kodisi kehidupan yang adil dan efektif antara pekerjaan dan kehidupan keluarga terutama pada guru yang sudah mempunyai anak. Penelitian ini juga menguji hipotesis mengenai hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut secara empiris.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, didapat nilai r = 0,205 dengan nilai signifikansi p = 0,044 ($p < 0.05$). Hal ini memperlihatkan kalau ada hubungan positif yang signifikan secara statistik antara *time management* dan *Work-life balance*, dari hasil hipotesis yang didapatkan bahwa nilai R kategori dikatakan bahwa korelasi antara dua variabel tersebut

tergolong lemah. Dalam (Handriyani & Astawa, 2022) Menurut Chin, nilai R dianggap kuat jika > 0,67, moderat jika > 0,33 hingga < 0,67, dan lemah jika > 0,19 hingga < 0,33 meskipun kekuatan hubungan tersebut termasuk dalam kategori lemah. Namun memiliki hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil ini memperlihatkan kalau semakin baik kemampuan seorang guru wanita dalam mengelola waktunya, maka semakin baik pula keseimbangan antara kehidupan pribadi serta pekerjaan yang bisa dicapai. Meskipun demikian, karena korelasinya tergolong rendah, hal ini juga mengindikasikan bahwa *time management* yang baik dapat membantu individu untuk menjalani peran ganda secara lebih seimbang. Dengan begitu hipotesis alternatif Ha pada penelitian ini **diterima.**

Siu Chian, (2024) menemukan bahwa *time management* mempunyai hubungan positif dengan *Work-life balance*. penelitian ini memperkuat argumen kalau kemampuan guru dalam mengatur waktu dapat membantu individu dalam memenuhi tuntutan dari dua peran utama: pekerjaan dan kehidupan pribadi dan memiliki kategori tinggi. Namun juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Walter Peter T. Arcenas. et al., 2025) yang meneliti mengenai "*Time management and Work-life balance of Teacher-Coachers"*, menemukan kalau terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat *Work-life balance* pada guru pelatih namun tingkat hasil korelasinya tergolong rendah. Dan dalam hal ini penelitian yang dilakukan juga mengindikasikan bahwa t*ime management* bukanlah satu satunya kondisi yang mendasari di variabel *work-life balance*.

Secara teoritis, hasil penelitian ini bisa dijelaskan dari temuan yang diperkuat oleh pernyataan Fisher et al., (2009) Mengemukakan *Work-life balance* merujuk ke kemampuan individu pada bagi waktu secara proporsional antara tuntutan pekerjaan dan aktivitas diluar pekerjaan. Dalam hasil yang didapatkan guru wanita yang berada di kecamatan kuranji dan memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga guru wanita mampu mencapai kondisi seimbang. Keseimbangan ini memungkinkan meraka untuk mengerahkan semua waktu, energi mereka secara efektif antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Greenhaus et al., (2003) mendefinisikan *Work-life balance* sebagai sejauh mana individu terlibat dan puas dengan peran dalam urusan pekerjaan dan keluarga. Teori ini juga berkaitan dengan hasil aspek yang didapatkan tergolong tinggi yang menandakan bahwa guru wanita merasa puas dan seimbang antara tuntutan dua peran tersebut.

Berdasarkan dari perhitungan data empirik dan data hipotesis, Dan pada variabel *Work-life balance*, skor empirik berada pada rentang 37 hingga 46, dengan rata-rata sebesar

42,07. Mayoritas responden 75,3% termasuk dalam kategori tinggi, sisanya 24,7% sedang, dan tidak ada yang masuk di kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan kalau secara umum para guru wanita mampu menjaga *Work-life balance* dengan cukup baik serta puas dengan peran yang dijalani dalam tunturan peran ganda tersebut. Hal ini mendukung teori bahwa kemampuan mengatur waktu dalam mencapai keseimbangan hidup dan bekerja yang baik (Greenhaus et al., 2003)

Selanjutnya berdasarkan hasil empirik dan hipotetik berdasarkan aspek pada variabel *Work-life balance*, aspek WIPL (*Work Interference with Personal Life*) dan PLIW (*Personal Life Interference with Work*) mengindikasikan bahwa para guru kadang mengalami gangguan peran, misalnya beban kerja di sekolah yang memengaruhi waktu mereka bersama keluarga, atau urusan rumah tangga yang mengganggu konsentrasi saat bekerja. Namun demikian, aspek PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*) dan WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*) menunjukkan bahwa sebagian besar guru mampu menjadikan pengalaman pribadi sebagai sumber motivasi dalam bekerja dan sebaliknya, mendapatkan kepuasan pribadi dari keberhasilan profesional. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan positif di mana kehidupan kerja dan pribadi dapat saling mendukung, bukan saling mengganggu.

Selain itu hasil ini juga mendukung teori dikemukakan oleh Macan & Hoffmacan, (1994) yang menyebutkan bahwa *time management* ialah kemampuan individu pada memakai waktu dengan efisien dan efektif, yang meliputi kegiatan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, mengorganisasi tugas, serta menghindari prokrastinasi. Pada hasil yang ditemui variabel time management di kategori tinggi yang bisa dikatakan kalau guru wanita dikecamatan kuranji bisa dalam mengatur waktunya secara efektif dan efisien dalam menjalankan tanggung jawabnya pada tuntutan dua peran dalam hidupnya. guru yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyelesaikan tanggung jawabnya secara tepat waktu, sehingga terhindar dari akumulasi beban kerja yang dapat menimbulkan stres dan mengganggu peran di kehidupan pribadinya.(Asrofiyah & Firdaus, 2023)

Berdasarkan dari perhitungan data empirik dan data hipotesis, diperoleh skor empirik *time management* berada pada rentang 77 hingga 101, dengan rata-rata sebesar 85,80. Kategori tinggi mencakup 77 orang responden 79,4%, kategori sedang sebanyak 20 responden 20,6%, dan tidak ada responden yang ada di kategori rendah. Hal Ini memperlihatkan kalau sebagian

besar guru wanita di Kecamatan Kuranji memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong tinggi.

Berdasarkan aspek-aspek variabel, pada variabel *time management*, aspek penetapan tujuan dan prioritas memiliki skor rata-rata empirik sebesar 27,68, yang lebih tinggi dari skor hipotetik s ebesar 22,5. Dan berdasarkan nilai kategorisasinya ada di kategori tinggi. Hal ini memperlihatkan kalau guru mempunyai kejelasan pada menetapkan tujuan dan mampu menyusun prioritas tugas secara efektif. Pada aspek teknik *time management* guru menunjukkan kemampuan tinggi dalam menyusun jadwal dengan nilai mean empiric sebesar 30,76 dan nilai mean hipotetik sebesar 25. Hal ini menunjukan guru mampu merencanakan aktivitas mereka secara sistematis dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Sedangkan pada aspek preferensi terhadap pengorganisasian, guru wanita menunjukkan kecenderungan untuk bekerja dalam lingkungan yang teratur, dengan sistem kerja yang tersusun rapi, yang memudahkan mereka dalam membagi perhatian antara pekerjaan dan rumah tangga.

Dengan mempertimbangkan hasil yang di peroleh pada penelitian ini, bisa disimpulkan kalau meskipun *time management* mempunyai hubungan yang signifikan dengan *Work-life balance*, hubungan tersebut tergolong dalam kategori lemah. Hal ini menandakan bahwa *time management* hanya salah satu dari sekian banyak variabel yang memengaruhi *Work-life balance* di guru wanita. sebab lain yang juga dapat memengaruhi dapat mencakup tingkat dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, kondisi tempat kerja, jumlah tanggungan keluarga, serta kebijakan kerja yang fleksibel. Oleh karena itu, pengembangan intervensi untuk meningkatkan keseimbangan hidup tidak hanya perlu difokuskan pada pelatihan manajemen waktu, tetapi juga pada penguatan sistem dukungan sosial dan pengembangan kebijakan kerja yang mendukung peran ganda wanita bekerja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan manajemen waktu dalam membantu guru wanita jaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Namun demikian, pendekatan yang lebih komprehensif tetap diperlukan untuk menangani kompleksitas peran ganda yang dihadapi oleh guru wanita. Upaya untuk memperbaiki *Work-life balance* sebaiknya tidak hanya jadi tanggung jawab individu, namun juga perlu menjadi perhatian lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan agar mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung untuk para pekerja perempuan, khususnya guru yang memikul tanggung jawab ganda.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu dan work-life balance pada guru perempuan di Kecamatan Kuranji berada pada kategori tinggi. Temuan ini mencerminkan bahwa para guru memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola waktu serta menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, analisis data mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dengan work-life balance, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah (r = 0,205; p = 0,044). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik seorang guru dalam mengatur waktu, maka kecenderungannya untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja juga akan meningkat, meskipun faktor-faktor lain di luar manajemen waktu kemungkinan turut memengaruhi pencapaian keseimbangan tersebut

DAFTAR PUSTAKA

Asrofiyah, M., & Firdaus, V. (2023). *Manajemen Waktu dan Efikasi Diri : Faktor Kunci dalam Pengambilan Keputusan bagi Woman Entrepreneur*. 1–20.

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

Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, *14*(4), 441–456. https://doi.org/10.1037/a0016737

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

Handriyani, P. E., & Astawa, I. G. P. B. (2022). Pengaruh Tingkat Penghasilan, Pemahaman Aturan Perpajakan, dan Sosialisasi Perpajakan Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak UMKM Kabuoaten Buleleng. *Vokasi : Jurnal Riset Akuntansi*, *11*(01), 13–22. https://doi.org/10.23887/vjra.v11i01.50572

Macan, T., & Hoffmacan, T. (1994). *Time Management : Test of a Process Model Time Management : Test of a Process Model*. *79*(January), 381–391.

Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INDIVIDU DAN KEJENUHAN DENGAN STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR SEDERAJAT. *IKESMA*, *17*(2), 111. https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783

Sabuhari, R., Man, M., & Zulkifly, S. (n.d.). *PENGARUH WORK-FAMILY CONFLICT TERHADAP STRES KERJA (STUDI KASUS PADA IBU YANG BEKERJA SEBAGAI GURU DI KOTA TERNATE)*.

Siu Chian, L. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan

Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Versi Cetak)*, *8*(1), 100–105.

Walter Peter T. Arcenas., L. G. S. V., B., T. M., E., T. R. M., Misajon., R. A., & Sarad, T. L. M. (2025). Time Management and Work-Life Balance of Teacher-Coachers. *International Journal of Research and Innovation in Applied Science*, *X*(III). https://doi.org/10.51584/IJRIAS

Yulyan Wijayanto, A., & Fauziah, N. (2018). *KERJA DI GENGGAMANKU KELUARGA DI HATIKU Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Work-Family Balance Pada Ibu Bekerja* (Vol. 7, Issue 1).