

Hubungan *Strategi Coping* dan *Work Life Balance* Pada Guru Wanita di SMAN 1 Bantul

¹Latifa Alfiatul Fitria, Annisa Warastri

¹Universitas 'Aisyah Yogyakarta

¹latifaalfiatulfitria13@gmail.com, annisawarastri@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

The goal of this study is to determine how coping mechanisms and work-life balance relate to one another among female instructors at SMAN 1 Bantul. A quantitative approach was taken in this investigation. Data based on the Likert Scale is gathered using the psychological scale. The study focuses on female instructors at SMAN 1 Bantul. The quantitative descriptive statistical method used in the data analysis technique necessitates that the results of data processing be presented as numerical values. The results of the hypothesis test showed a negative correlation between coping strategies and work-life balance among female teachers at SMAN 1 Bantul, with a correlation value of 0.749 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This means that as coping strategies increase, so does the teachers' ability to balance work and life.

Keywords: Teachers, Work Stress, Coping Strategies, Work Life Balance

ABSTRAK

Mengetahui keterkaitan antara strategi *coping* dengan *work life balance* di antara Guru perempuan di SMAN 1 Bantul adalah tujuan dari penelitian ini. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif digunakan. Skala psikologis digunakan untuk mengumpulkan data berdasarkan pada Skala Likert. Guru perempuan di SMAN 1 Bantul menjadi fokus penelitian. Teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik deskriptif kuantitatif yang memerlukan penyajian temuan pemrosesan data sebagai nilai numerik. Menurut temuan uji hipotesis, teknik *coping* dan *work-life balance* berkorelasi negatif pada Guru perempuan di SMAN 1 Bantul, dengan nilai korelasi 0,749 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa kapasitas guru SMA Negeri 1 Bantul untuk keseimbangan kehidupan kerja menurun seiring dengan meningkatnya strategi *coping* mereka.

Kata Kunci: Guru, Stres Kerja, Strategi *Coping*, *Work Life Balance*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam peran kaum perempuan di sektor publik. Pada tahun 2022, 52,74 juta perempuan bekerja di Indonesia, terhitung 38,98% dari seluruh pekerja di negara ini, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut Anggarwati & Thamrin (2019), hal tersebut terjadi karena perempuan cenderung memiliki sifat tekun, teliti, hati-hati, kurang cenderung untuk protes, dan menerima situasi apa adanya tanpa banyak protes. Selain itu, prestasi perempuan juga sering kali unggul dibandingkan dengan laki-laki untuk jenis pekerjaan tertentu. Namun, wanita lebih cenderung mengalami kondisi stres saat bekerja stres tersebut biasanya dialami karena adanya

diskriminasi gender dan jenis pekerjaan yang menjadi penyebab *stressor* wanita (Warastri & Setiyani, 2022).

Guru dianggap aset terpenting dalam institusi sekolah. Menurut Imran dalam Nailah & Puspitadewi (2022), guru merupakan salah satu pekerjaan yang membutuhkan pengetahuan khusus untuk melakukan tugas utama mereka, yang meliputi mengajar, melatih, memimpin, membimbing, mengevaluasi, dan menilai siswa melalui jalur pendidikan formal, dasar, dan menengah.

Berbagai macam siswa dengan latar belakang serta kepribadian yang berbeda-beda tentunya menjadi tuntutan tersendiri untuk guru dalam menyelaraskan kondisi tersebut dengan tepat. Menurut Kamdi (2014), guru tidak hanya memiliki tanggung jawab dalam mendidik siswa, mengajar, membimbing, serta melatih selama 24 JTM per minggu, namun guru juga diharapkan dapat terlibat dalam kegiatan pengembangan profesional yang berkelanjutan, seperti pengembangan diri, publikasi ilmiah, dan penciptaan pembelajaran inovatif. Kewajiban untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sesuai dengan standar yang ditetapkan, dan dengan akuntabilitas atas operasi dan keberhasilan organisasi, tidak jarang menyebabkan seorang guru membawa tugas yang belum diselesaikan untuk dikerjakan di rumahnya yang faktanya kondisi tersebut bukanlah jam kerja.

Stres karena tuntutan pekerjaan cenderung meningkat pada wanita dengan peran ganda. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Noviani (2018) bahwa semakin banyaknya wanita yang terlibat dalam dunia kerja tersebut menyebabkan peran mereka menjadi lebih kompleks, terutama bagi wanita yang sudah menikah. Mereka harus menggabungkan peran sebagai pekerja, istri, dan ibu. Meskipun wanita mengalami kemajuan dalam karier mereka, hal ini tidak mengurangi atau mengubah tanggung jawab mereka di rumah tangga. Ketika seorang wanita memilih berkarir secara profesional, ia diharapkan menjalankan peran tersebut seimbang tanpa mengesampingkan peran diantara keduanya. Terbukti bahwa perempuan yang bekerja di sektor publik memiliki harapan dan pengaturan kerja yang berbeda daripada yang ada di rumah mereka (Soesantari & Isvandiari, 2017). Akib D (2021) menyebutkan bahwa peran ganda seorang guru dapat dicirikan sebagai memikul banyak tanggung jawab dalam keluarga.

Peran yang dijalankan oleh wanita yang karier sekaligus berkeluarga dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan tambahan terhadap waktu dan tenaga, penentuan alokasi waktu antara keluarga dan karier, kemungkinan timbulnya konflik antara peran profesional dan peran keluarga, serta adanya persaingan kompetitif di antara suami dan istri. Secara tidak langsung, wanita yang berkarir mengalami kerentanan ketidakharmonisan rumah tangga. Hal tersebut terjadi karena kesibukan yang berlebihan dapat mengakibatkan keterbatasan waktu yang dialokasikan untuk keluarga, dan pusat perhatian yang lebih terfokus pada keberhasilan karier, sehingga dapat menyebabkan wanita karier dengan peran ganda cenderung mengabaikan peran sebagai istri dan ibu. Wanita karier yang memegang peran ganda cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga dengan peranan tunggal (Mallapiang dkk., 2022). Seorang wanita harus mencapai keseimbangan antara

kehidupan dan karirnya untuk mencegah masalah peran ganda (Handayani, 2013) yang dikenal sebagai *work-life balance*. Ketika *work-life balance* dipertahankan, seseorang akan dapat menghindari masalah kesehatan mental seperti stres, kesedihan, dan kecemasan dan merasa puas dengan peran mereka. (Kaur, 2013). Untuk memiliki keberadaan yang bermakna dan memuaskan, orang harus mencapai keseimbangan ini, tidak hanya dalam hal kuantitas atau kualitas tetapi juga secara mental.

Kondisi kurangnya kemampuan *work-life balance* salah satunya dialami oleh guru Wanita di SMA N 1 Bantul, karena banyaknya tugas sekolah sehingga terkadang tidak memiliki waktu untuk sekedar memasak keluarganya di rumah. Banyak guru wanita di SMA N 1 Bantul yang memiliki permasalahan terutama mereka yang masih memiliki anak usia sekolah dikarenakan sering kali harus membantu mengerjakan tugas anak ataupun menemani aktivitas anak sementara guru juga memiliki tanggung jawab berhubungan dengan pendidikan di tempat kerja. Konflik peran yang dialami oleh guru SMA tersebut semakin meningkat karena banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus semakin menyeimbangkan diri dengan teknologi. Peran guru wanita merupakan komponen integral dari semua kegiatan pendidikan di SMA N 1 Bantul, kondisi tersebut dikarenakan tugas guru melibatkan interaksi dengan siswa dan masyarakat, yang mana kondisi tersebut sangat memengaruhi kinerja sekolah. Namun sangat disayangkan bahwa keterlibatan interaksi menggantungkan kepada guru wanita, yang mana hal tersebut bisa memberi beban tambahan dalam ketidakmampuan menyeimbangkan kehidupan rumah tangganya dan pekerjaan.

Untuk mencapai tingkat *work life balance* dapat didukung oleh strategi *coping stress* yang tepat. Menurut Maryam (2017), *copyng strategi* digunakan untuk menangani keadaan yang dianggap menuntut, menegangkan, atau di luar ruang lingkup sumber daya yang tersedia. Alteza dan Hidayati (2018) menekankan bahwa strategi *coping* dapat difokuskan pada aspek masalah atau emosi. Jika fokus pada masalah, langkah yang dapat diambil termasuk mempekerjakan bantuan rumah tangga, menetapkan prioritas, dan menjaga komunikasi dengan anggota keluarga. Di sisi lain, jika strategi berfokus pada emosi, dapat dilakukan dengan mencoba mengatasi perasaan tidak nyaman yang timbul akibat konflik.

Copying stress dapat mewujudkan *work life balance* melalui kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Kemampuan *coping stress* dan *work life balance* dapat menjadi salah satu keterampilan dalam menghadapi tantangan hidup dan menjaga kesehatan mental (Butista, dkk dalam Praghlapati, 2020). Wanita karir dengan peran ganda memiliki banyak tanggung jawab, dalam hal ini, dimilikinya *work life balance* serta strategi *coping* yang tepat diharapkan dapat mengelola pekerjaan dan keluarga dengan lebih baik.

Berdasarkan paparan di atas dan melihat realitas yang ada, penelitian ini mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan antara *strategi coping* dan *work life balance* terhadap wanita dengan konflik peran ganda, khususnya pada wanita yang bekerja di bidang kependidikan yaitu sebagai guru. Dengan

demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dan *work life balance* pada guru wanita di SMA N 1 Bantul?

TINJAUAN LITERATUR

Pengertian *Work Life Balance*

Lockwood (2003) mengungkapkan bahwa *work-life balance* adalah kondisi keseimbangan antara dua tuntutan utama yaitu kehidupan pribadi individu dan pekerjaan mereka. Kapasitas untuk mengelola komitmen pekerjaan dan tugas keluarga adalah definisi *work-life balance* bagi karyawan. Keseimbangan kehidupan kerja, di sisi lain, dipandang oleh bisnis sebagai tantangan untuk membangun lingkungan kerja yang mendukung yang memungkinkan pekerja untuk tetap fokus pada tugas mereka saat bekerja. Pada dasarnya, istilah "*work-life balance*" menggabungkan istilah kerja "*work*", kehidupan "*life*", dan keseimbangan "*balance*". Pekerjaan dapat dilihat sebagai pekerjaan berbayar, kehidupan sebagai aktivitas tambahan di luar pekerjaan, dan keseimbangan sebagai memiliki waktu yang cukup untuk memenuhi kewajiban baik dalam pekerjaan maupun kehidupan di luar pekerjaan. (Singh & Garden, 2014). Menurut Banu & Duraipandian (2014), *work life balance* adalah kapasitas seseorang untuk mencapai kesuksesan baik dalam kehidupan profesional maupun pribadi mereka tanpa tekanan berlebihan dari satu pekerjaan yang dapat merugikan pekerjaan lain atau membuat salah satu dari dua peran lebih memuaskan.

Ada beberapa keuntungan dari keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*), diantaranya peningkatan produktivitas, disiplin, dan pengabdian pada tujuan, peningkatan kepuasan kerja dan kehidupan di luar pekerjaan, stabilitas kerja, dan kemampuan untuk menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

Sejalan dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al Qasas 28:77:

لَا يَنْفَعُ الْفُسَادَ تَبِغٌ وَلَا إِلَيْكَ اللَّهُ أَحْسَنَ كَمَا وَأَحْسِنُ الدُّنْيَا مَنْ نَصِيْبِكَ تَنْسَنَ وَلَا الْأَجْرَةَ الدَّارِ اللَّهُ أَنْتَكَ فِيمَا وَابْتِغِ
۷۷ الْمُفْسِدِينَ يُجِبُّ لَا اللَّهُ

Artinya: "Dan carilah dengan harta (yang diberikan) Allah ke negeri akhirat, dan janganlah kamu lupakan bagianmu dari (kenikmatan) dunia ini, dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (Al-Qasas 28:77)

Berdasarkan kutipan ayat tersebut, diketahui bahwa agama Islam mengajarkan kepada umatnya untuk menghargai keseimbangan antara kehidupan ini dan kehidupan berikutnya. Kehidupan akhirat harus diperjuangkan, namun berdasarkan ayat tersebut manusia juga tidak diperkenankan untuk meninggalkan kehidupan dunia begitu saja. Dunia merupakan salah satu sarana untuk meraih kebahagiaan di akhirat. Rasulullah dalam sejarahnya, menjadikan pekerjaan sebagai aktualisasi keimanan dan ketakwaan. Dalam hal tersebut, Rasulullah bekerja bukan semata-mata untuk menumpuk kekayaan duniawi, namun untuk mendapatkan keridhaan dari Allah SWT.

Definisi *Coping Stress*

Coping merupakan tindakan, baik yang terlihat atau tersembunyi, yang dilakukan seseorang untuk mengurangi dan menghilangkan rasa sakit psikologis, terutama untuk meringankan situasi stres. Maryam (2017) menyatakan bahwa *coping* mencakup berbagai bentuk perilaku dan pemikiran, baik yang bersifat negatif maupun positif, yang dapat meredakan beban individu agar tidak berujung pada stres. Pada dasarnya, *coping* melibatkan usaha kognitif dan perilaku untuk mengendalikan tuntutan dari dalam dan luar individu. *Coping* merupakan reaksi perilaku atau kognitif yang disengaja terhadap peristiwa stres yang melibatkan penggunaan sumber daya internal dan eksternal dengan tujuan meningkatkan pertumbuhan pribadi, seperti pengembangan pengendalian diri. Sementara itu, Ramelan (2020) menjelaskan bahwa *coping* adalah upaya untuk menghindari, mengurangi, atau menahan bahaya dan ketegangan emosional yang disebabkan oleh stres. Berdasarkan banyak cara para ahli ini mendefinisikan *coping*, dapat dikatakan bahwa *coping* adalah upaya individu untuk menyesuaikan diri, menghadapi, dan mengelola peristiwa stres.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini bersifat kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metodologi penelitian yang menggunakan analisis statistik dan alat penelitian untuk mengumpulkan data guna melakukan penelitian pada populasi dan sampel tertentu. Menguji hipotesis yang ditetapkan adalah tujuan utama (Sugiyono, 2016). Menurut definisi penelitian semacam ini, pekerjaan peneliti dalam penelitian ini memenuhi syarat sebagai penelitian lapangan. Penelitian lapangan adalah studi dunia nyata yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik kuantitatif.

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasi yang bertujuan untuk meneliti apakah terdapat keterkaitan antara dua atau beberapa variabel lebih lainnya (Nursalam, 2017). Dengan merujuk pada definisinya, desain penelitian ini dipilih untuk meneliti hubungan ataupun hasil pengukuran secara simultan, menggambarkan serta menjelaskan hubungan antar dua variabel yang berbeda. Desain korelasional pada penelitian ini bertujuan untuk mengindikasikan seberapa besar korelasi antara Strategi *coping* (Variabel X) dengan *work life balance* pada guru wanita (Variabel Y).

Dalam penelitian ini, populasi penelitiannya adalah seluruh guru wanita di SMA N 1 Bantul berjumlah 42 orang. Karakteristik khusus dari populasi dalam penelitian ini adalah status menikah yang dimiliki oleh para guru wanita tersebut. Dengan demikian, peneliti mengambil sampel dari seluruh guru wanita di SMA N 1 Bantul berdasarkan pada data yang dimiliki oleh sekolah dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis yang dibangun berdasarkan Skala Likert. Dalam penelitian ini, ada dua skala yang digunakan, yaitu skala strategi *coping* dan skala *work life balance*.

Skala Strategi Coping

Skala strategi *coping* dalam penelitian ini dimodifikasi dari penelitian Ruben (2021) yang mengacu pada bentuk-bentuk dari strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman. Skala ini memiliki 48 item dan skor reliabilitas sebesar 0,950 menurut *Cronbach's Alpha*. Skala ini memiliki lima kemungkinan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Berikut adalah *blueprint* skala strategi *coping* yang digunakan yaitu:

Tabel 1. Blue print skala strategi coping

No	Bentuk coping	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Fav.	Unfav.	
1.	<i>Planful Problem Solving</i>	Merencanakan strategi pemecahan masalah	1,17,38	16,48	5
2.	<i>Confrontative Coping</i>	Melakukan masalah secara konkret	15,37,4 7	2,18,29,3 9	7
3.	<i>Seeking Social Support</i>	Mencari bantuan dari orang lain.	3,19	14,28,46	5
4.	<i>Accepting Responsibility</i>	Menerima masalah dan tanggung jawab penyelesaiannya.	13,27,3 6	4,20,40	6
5.	<i>Distancing</i>	Menjauhkan diri dari teman dan lingkungannya	5,21	12,26,35, 45	6
6.	<i>Escape-Avoidance</i>	Mengalihkan masalah dengan makanan, jejaring sosial <i>online</i> , merokok dan obat-obatan.	11,34	6,22,30,4 1	6
7.	<i>Self Control</i>	Mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.	7,23,31, 42	10	5
8.	<i>Positive Reappraisal</i>	Mencari makna positif dari masalah.	9,25,33, 44	8,24,32,4 3	8
Jumlah			23	25	48

Pernyataan positif untuk "Sangat Tidak Sesuai" menerima skor 1, "Tidak Sesuai" menerima skor 2, "Netral" menerima skor 3, "Kesesuaian" menerima skor 4, dan "Sangat Kesesuaian" memperoleh skor 5. Sebaliknya, pernyataan negatif menerima skor 5 untuk "Sangat Tidak Pantas", 4 untuk "Tidak Sesuai", 3 untuk "Netral", 2 untuk "Kesesuaian", dan 1 untuk "Sangat Konformitas".

Skala *Work Life Balance*

Skala *work life balance* diadopsi dari Laela (2015) dengan menggunakan teori Fisher. Nilai reliabilitas dari skala *work life balance* 35 item ini adalah 0,940. Sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) adalah lima kemungkinan jawaban pada skala *work life balance* ini. Berikut adalah *blueprint* skala *work life balance* yang digunakan yaitu:

Tabel 2. Blue Print Work Life Balance

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Fav.	Unfav.	
1.	WIPL (<i>work interference personal life</i>)	Waktu	1,2,3,4	5	5
		Kekakuan	6,7,8,	9	4
		Perilaku	10,11,13	12	4
2.	PLIW (<i>personal life interference work</i>)	Stress	14,15,16, 18	17	5
		Keluarga	20,21,22, 23	19	5
		Waktu	24,25,26	27	4
3.	PLEW (<i>personal life enhancement of work</i>)	Kondisi emosional	28,29	-	2
		Dukungan keluarga	30	31	2
4.	WEPL (<i>work enhancement personal life</i>)	Kepuasan atas pekerjaan	32,33	34	3
		Dukungan di tempat kerja	35	-	1
Jumlah			27	8	35

Untuk pernyataan positif "Sangat Tidak Sesuai" menerima skor 1, "Tidak Sesuai" menerima skor 2, "Netral" menerima skor 3, "Kesesuaian" menerima skor 4, dan "Sangat Kesesuaian" menerima skor 5. Sebaliknya, untuk pernyataan negatif menerima skor 5 untuk "Sangat Tidak Pantas", 4 untuk "Tidak Sesuai", 3 untuk "Netral", 2 untuk "Kesesuaian", dan 1 untuk "Sangat Konformitas".

Proses Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, pengolahan data terdiri dari beberapa langkah, antara lain pengeditan, pengkodean, dan tabulasi.

a. Pengeditan

Pengeditan merujuk pada evaluasi kembali data yang telah terkumpul untuk menilai kesesuaian dan relevansi data yang akan diolah. Selama fase pengeditan, faktor-faktor termasuk ketelitian kuesioner, keterbacaan tulisan, konsistensi tanggapan, dan penerapan informasi diperhitungkan.

b. Pengkodean

Pengkodean adalah proses mengelompokkan tanggapan responden ke dalam kategori. Untuk mempermudah pemrosesan data, tanggapan responden sering diberi skor dan simbol pada langkah pengkodean.

c. Tabulasi

Setelah pengeditan dan pengkodean selanjutnya yaitu tabulasi, ketika data diatur ke dalam tabel untuk membantu analisis sejalan dengan tujuan penelitian. Tabel frekuensi digunakan, dengan persentase yang ditampilkan.

Teknik Analisis Data

Data yang telah diformat dalam tabel frekuensi kemudian dijelaskan secara deskriptif melalui narasi yang representatif agar lebih mudah dipahami. Uji normalitas dan linieritas hubungan antara variabel independen dan terikat digunakan untuk melakukan uji asumsi sebelum prosedur analisis data, yang mencakup:

1. Uji Validitas

Uji validitas menentukan apakah alat ukur akurat dan cocok digunakan sebagai pengukur suatu benda yang harus diukur. Sugiyono (2020) menyatakan bahwa jika setiap pertanyaan dalam kuesioner berfungsi sebagai saluran untuk mengungkapkan dan mempelajari sesuatu yang dimaksudkan untuk dinilai oleh kuesioner, maka uji validitas kuesioner dapat dianggap valid. Jika nilai yang dihitung lebih tinggi dari tabel, kuesioner kemudian dapat dianggap valid. Sesuai Suryono dalam Dewi & Sudaryanto Agus (2020), item soal dapat dianggap sah jika nilai validitas setiap tanggapan yang diperoleh setelah pengajuan atau distribusi daftar soal memiliki nilai lebih tinggi dari 0,3.

2. Uji Reliabilitas

Sejauh mana pengukuran yang dilakukan dengan objek yang sama akan menghasilkan data yang identik dikenal sebagai uji reliabilitas (Sugiyono, 2019). Tujuan dari uji keandalan adalah untuk memastikan tingkat stabilitas alat ukur; Jika kelompok atau subjek yang sama diukur beberapa kali dan temuannya konsisten, hasil pengukuran dianggap dapat dipercaya. Versi 20 SPSS untuk Windows digunakan untuk melakukan pengujian keandalan. Menurut Azwar (2014), skala dianggap kredibel jika nilai Cronbach Alpha $\alpha > 0,70$ dan nilai koefisiennya 0,90 atau sekitar 1,00.

3. Uji Normalitas

Distribusi data dalam model regresi yang baik mendekati normal. Untuk menguji normalitas data, bandingkan probabilitas nilai Kolmogorov-Smirnov dengan 0,05 (5%); jika probabilitas nilai koefisien lebih besar dari 0,05, distribusi dianggap normal; Jika nilai koefisien kurang dari 0,05, distribusi dianggap tidak normal.

4. Uji Linearitas

Semua tes statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 22 untuk Windows. Uji linearitas menilai seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat,

sedangkan analisis korelasi menjelaskan hubungan antara variabel bebas (strategi *coping*) dan variabel terikat (*work life balance*).

5. Uji Hipotesis

Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk memastikan kebenaran, atau, dengan kata lain, untuk memutuskan apakah akan menerima atau menolak hipotesis. (Suharsaputra, 2014). Hipotesis nol dan hipotesis alternatif adalah dua kategori hipotesis yang digunakan dalam statistik dan penelitian. Hipotesis alternatif, juga dikenal sebagai hipotesis kerja, adalah antitesis dari hipotesis nol, yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara parameter dan statistik atau antara ukuran populasi dan ukuran sampel (Sugiyono, 2007). Korelasi *product moment* adalah metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Korelasi sederhana

Memahami hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) adalah tujuan dari korelasi sederhana (Uhar Suharsaputra, 2014:129). Ketika sumber data sama dan data variabel berbentuk interval atau rasio, pendekatan korelasi ini digunakan untuk menunjukkan hubungan antar variabel (Sugiyono, 2007).

b. Uji signifikansi korelasi sederhana

Untuk menentukan apakah hasil perhitungan korelasi dasar signifikan atau tidak, pengujian signifikansi digunakan (Suharsaputra, 2014). Menurut Sugiyono (2007) untuk memastikan apakah atau apakah temuan perhitungan korelasi yang dicapai pada korelasi (generalisasi) dapat digunakan, pengujian signifikansi t digunakan untuk melakukan pengujian korelasi signifikan sederhana.

c. Koefisien determinasi (R)

Mengukur sejauh mana model dapat memperhitungkan varians variabel dependen adalah inti dari koefisien determinasi. Ada beberapa nama untuk koefisien penentuan. Nilai koefisien penentuan berkisar dari nol hingga satu. Ada sangat sedikit faktor independen yang dapat menjelaskan fluktuasi variabel dependen, seperti yang ditunjukkan oleh nilai R yang kecil. Di sisi lain, jika variabel independen dapat menghasilkan informasi yang diperlukan untuk memperkirakan fluktuasi variabel dependen, nilainya mendekati satu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil SMA Negeri 1 Bantul

Sebuah sekolah menengah bernama Sabayouth, SMA N 1 Bantul, terletak di Jl. Kh Wahid Hasyim RT.03 RW.04 Jetis, Palbang, Bantul, Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta. Gedung sekolah yang memiliki luas lahan $7.200 m^2$ ini terletak di sebelah Jalan Bantul untuk kemudahan mobilitas. Sekolah tertua di Kabupaten Bantul adalah SMA N 1 Bantul. Sekolah ini didirikan pada tanggal 17 September 1963, dan secara resmi berganti nama menjadi SMA N 1 Bantul dengan Akreditasi A pada tanggal 30 Juli 1964. Motto sekolah adalah "saling menyapa, saling berbagi, maju bersama!"

awalnya dikenal dengan SMA Persiapan 1 Bantul. Selain itu, salah satu inisiatif SMA N 1 Bantul untuk memerangi HIV/AIDS adalah pendirian Sabayouth Health Care (SHC), sebuah organisasi terkait kesehatan. PMR, PIK-R, dan GENETICS adalah tiga divisi yang membentuk organisasi ini. Untuk mendidik dan mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mereka sendiri dan lingkungan, SHC sering menyelenggarakan acara, seperti kuliah kesehatan untuk remaja.

SMA Negeri 1 Bantul memiliki 3 kelompok kelas, yaitu kelas X terdiri dari 8 kelas, kelas XI terdiri dari 7 kelas, dan kelas XII terdiri atas 7 kelas. Jumlah remaja putri tercatat kelas X adalah sebanyak 145 siswi, kelas XI 136 siswi dan kelas XII adalah sebanyak 124 siswi. Selanjutnya, SMA Negeri 1 Bantul membutuhkan sejumlah ruangan untuk menunjang operasional layanan pendidikannya, antara lain satu kantor kepala sekolah, satu ruang penyuluhan dan bimbingan, satu ruang guru, satu ruang administrasi, satu ruang perpustakaan, dan enam ruang laboratorium. Selain itu, terdapat sepuluh toilet, tiga unit kantin, satu mushola, satu ruang UKS, satu ruang OSIS, satu lapangan basket, satu lapangan futsal, satu lapangan upacara, dan satu unit pos keamanan.

Uji Asumsi Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel residu atau gangguan dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel pada residual persamaan dengan kondisi uji dapat digunakan untuk menentukan apakah kumpulan data didistribusikan normal atau tidak. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka data didistribusikan secara normal dan jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka data yang terdistribusi tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat ditunjukkan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Sig (p)	Ket
Coping Stres* <i>work life balance</i>	0,200	Sebaran data normal

Sumber: Data diolah, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa signifikansinya adalah 0,200 ($0,884 > 0,05$) dan besarnya nilai Z Kolmogorov-Smirnov adalah 0,076. Dengan hasil lebih dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data didistribusikan secara normal dan aman untuk digunakan..

Uji Asumsi Linearitas

Untuk memastikan apakah strategi *coping* dan *work life balance* terkait di antara guru perempuan di SMA N 1 Bantul, maka uji linieritas digunakan. Analisis regresi linier digunakan jika koneksinya linier. Sementara itu, analisis regresi non-linier digunakan jika kedua variabel tidak memiliki koneksi linier.

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
WLB*Coping	125,615	0,000	2,952	0,037	Linier

Sumber: Data diolah, 2024

Menurut temuan uji linieritas pada Tabel 4, nilai linearitas adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai linearitas kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara mekanisme *coping* dan keseimbangan kehidupan kerja di antara guru perempuan di SMA N 1 Bantul.

Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi dan Signifikansi Korelasi Sederhana

Korelasi *product moment* sebagai uji parametrik yang digunakan untuk mengevaluasi hipotesis. Dengan membandingkan tingkat signifikansi (nilai-p) dengan kesalahan, seseorang dapat menentukan hasil pengujian hipotesis ini sendiri. Berikut ini adalah temuan tes SPSS berdasarkan hipotesis.

Tabel 5. Uji Korelasi Sederhana

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Strategi Coping dengan <i>Work Life Balance</i>	-0,749	0,000	Sangat Signifikan

Sumber: Data diolah, 2024

Tabel 5 menunjukkan bahwa diperoleh nilai koefisien korelasi -0,749 dengan nilai signifikansi p value 0,000. Karena nilai signifikansi $p < 0,05$, maka H_0 ditolak. Tanda koefisien korelasi juga memengaruhi bagaimana temuan analisis korelasi ditafsirkan, yaitu koefisien korelasi negatif (-) berarti bahwa semakin banyak mekanisme *coping* yang digunakan, semakin sedikit keseimbangan kehidupan kerja yang ada.

2. Koefisien determinasi (R)

Sejauh mana model dapat menjelaskan fluktuasi variabel strategi *coping* ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi memiliki nilai antara 0 dan 1. Skor R^2 di sekitar satu menunjukkan bahwa hampir semua informasi yang diperlukan untuk memperkirakan fluktuasi variabel pertumbuhan laba disediakan oleh variabel independen penelitian. Tabel 6 menampilkan temuan koefisien determinasi.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (r^2)
Strategi Coping dengan <i>Work Life Balance</i>	0,749 ^a	0,560

Sumber: Data diolah, 2024

Diketahui dari Tabel 6, nilai Adjust R Square (R^2) adalah 0,560. Menurut temuan perhitungan statistik, variabel independen dapat menyumbang 56% dari varians dalam variabel dependen, dengan faktor tambahan yang tidak termasuk dalam model regresi bertanggung jawab atas 44% sisanya.

Pembahasan

Uji hipotesis mengungkapkan korelasi antara strategi *coping* dan *work-life balance* di kalangan guru perempuan di SMA N 1 Bantul, dengan nilai koefisien korelasi -0,749 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi $p < 0,05$, H_0 ditolak. Tanda koefisien korelasi, yang negatif (-), juga mempengaruhi bagaimana temuan analisis korelasi ditafsirkan. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak mekanisme *coping* yang digunakan, semakin sedikit keseimbangan kehidupan kerja yang ada.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian oleh Syahirah & Hendriani (2023), yang menemukan bahwa pendekatan penyeimbangan kehidupan kerja seorang ibu berbeda berdasarkan kemampuan pribadinya, jenis pekerjaan yang dia lakukan, dan status anak dan keluarganya.

Penelitian Dwiyanti (2017) menunjukkan bahwa konflik peran ganda pekerja formal dan informal tidak berbeda secara signifikan. Dibandingkan dengan pekerja informal, pekerja formal memiliki lebih banyak konflik peran ganda. Profesional wanita formal menggunakan kontrol emosional, penyesalan karena kadang-kadang marah dengan anak-anak, menghabiskan waktu bersama keluarga, berbicara dengan rekan kerja tentang kekhawatiran mereka, dan pembelajaran berbasis masalah sebagai strategi *coping*.

Menurut temuan penelitian, konflik peran secara signifikan dan negatif mempengaruhi *subjective well being*, konflik peran ganda secara signifikan dan negatif mempengaruhi masalah *coping*, dan strategi *coping* secara positif mempengaruhi *subjective well being*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut temuan penelitian dan diskusi yang telah dipaparkan, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *work life balance* pada guru wanita SMA Negeri 1 Bantul. Korelasi yang terjadi antara strategi *coping* dan *work life balance* pada guru wanita di SMA Negeri 1 Bantul yang terlibat dalam penelitian ini adalah korelasi negatif. Hal ini menyiratkan bahwa guru-guru di SMA Negeri 1 Bantul yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki kapasitas yang lebih rendah untuk

work life balance semakin banyak strategi *coping* yang mereka terapkan. Selain itu, hasil analisis Measure of Association mengungkapkan bahwa strategi *coping* memiliki dampak 56% pada *work life balance*, dengan faktor lain menyumbang 44% sisanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib D, M. (2021). Beberapa Pandangan tentang Guru Sebagai Pendidik. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 19(1), 75–98.
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work Family-Conflict dan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Banu, A. R., & Duraipandian, K. (2014). Development Of AN Instrument To Measure Work Life Balance Of IT Professionals In Chennai. *International Journal Of Management*, 5(11), 21–33.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto Agus. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *SEMNASKEP*.
- Dwiyanti, R. (2017). Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Informal dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda di Banyumas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.3072>
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi*, 21(2), 90–101.
- Kamdi, W. (2014). Kinerja Guru SMK: Analisis Beban Kerja dan Karakteristik Pembelajaran. *Teknologi Dan Kejuruan*, 37(1), 1–12.
- Kaur, J. (2013). Work-Life Balance: Its Correlation With Satisfaction With Life and Personality Dimensions Amongst College Teachers. *International Journal of Marketing*, 2(8), 24–35.
- Lockwood. (2003). Work/Life Balance: Challenges and Solutions for Human Resource Management. *SHRM Research, Research Quarterly*.
- Mallapiang, F., Wardah, Nildawati, & Azriful. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi COVID 10. *JURNAL SIPAKALEBBI*, 6(1), 38–51. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i1.28983>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nailah, Y. F., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Stress Kerja pada Guru SMA di Kabupaten X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 66–76.
- Noviani, E. (2018). *Kesejahteraan psikologis pada wanita karier ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan kesuksesan karier*. Universitas Gadjah Mada.

- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Ramelan, R. (2020). *Peran Agama Terhadap Religiusitas Dan Coping Stress Pada Perempuan Korban Trafficking Di Balai Rehabilitasi Sosial WATUNAS Mulya Jaya Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Singh, S., & Garden. (2014). Measuring work-life balance in India. *Journal of Advance Research in Computer Science and Management Studies*, 2(5), 35–45.
- Soesantari, T., & Isvandiari, F. (2017). Bisnis Alternatif Perempuan di Era Informasi. *JKMP (Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik)*, 5(2), 169–182. <https://doi.org/10.21070/jkmp.v5i2.1311>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Refika Aditama.
- Warastri, A., & Setiyani, R. Y. (2022). Perbedaan Derajat Stres Guru Wanita Sekolah Muhammadiyah Dan Non Muhammadiyah Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 51–57.