



STRATEGI ADAPTIF KEPALA SEKOLAH PEREMPUAN DALAM MENGELOLA BEBAN KERJA DAN MENINGKATKAN *WORK-LIFE BALANCE*: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Ana Merdekawaty¹, Fatmawati^{2*}

^{1,2} Pendidikan Ekonomi Universitas samawa

*email: fatmawatihamruddin@gmail.com

Abstrak

Kepemimpinan perempuan dalam dunia pendidikan menghadapi tantangan yang kompleks, terutama dalam mengelola beban kerja yang tinggi sambil menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi adaptif yang diterapkan oleh kepala sekolah perempuan dalam menghadapi tantangan tersebut melalui pendekatan studi literatur (*library research*). Data yang digunakan berasal dari jurnal akademik, buku, laporan resmi, dan artikel media massa, yang dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan menerapkan berbagai strategi adaptif, seperti kepemimpinan kolaboratif, manajemen waktu yang efektif, dan pemanfaatan dukungan teknologi untuk mengurangi tekanan kerja. Selain itu, dukungan institusi, seperti kebijakan fleksibilitas kerja dan pelatihan manajemen stres, terbukti sangat penting dalam mendukung keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi mereka. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi institusi pendidikan dalam menyediakan program pendukung dan meningkatkan efektivitas kepemimpinan perempuan di sektor pendidikan.

KataKunci: Kepemimpinan perempuan, beban kerja, *work-life balance*, strategi adaptif, kepala sekolah.

PENDAHULUAN

Kepemimpinan dalam dunia pendidikan memegang peran strategis dalam menentukan kualitas proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan. Kepala sekolah, sebagai pemimpin lembaga pendidikan, memiliki tanggung jawab besar dalam mengelola operasional sekolah, memberikan arahan kepada guru, menjalin komunikasi dengan orang tua siswa, serta memastikan tercapainya target kurikulum. Beban kerja yang besar ini sering kali memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) kepala sekolah, terutama kepala sekolah perempuan yang umumnya memiliki peran ganda sebagai pemimpin dan pengelola kehidupan keluarga.

Studi menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan menghadapi tantangan unik dalam menjalankan tugasnya. Menurut penelitian oleh Luthans et al. (2015), perempuan dalam posisi kepemimpinan sering kali dihadapkan pada ekspektasi ganda, yakni menjadi pemimpin yang tegas di tempat kerja dan pengelola yang penuh perhatian di rumah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan stres kerja yang berdampak negatif pada performa mereka, baik dalam kehidupan profesional maupun pribadi.

Beban kerja kepala sekolah perempuan tidak hanya mencakup aspek administratif, tetapi juga mencakup pembinaan hubungan interpersonal dengan berbagai pihak, seperti guru, siswa, dan orang tua. Tingginya intensitas pekerjaan ini, dikombinasikan dengan tanggung jawab rumah tangga, sering kali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Penelitian oleh



Greenhaus dan Beutell (1985) mengungkapkan bahwa konflik antara peran pekerjaan dan keluarga dapat memengaruhi kesehatan mental individu, termasuk meningkatnya risiko kelelahan (*burnout*). Konflik peran ini juga dikonfirmasi oleh laporan media massa yang menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan lebih rentan mengalami tekanan emosional dibandingkan rekan pria mereka.

Selain itu, survei yang dilakukan oleh UNESCO (2020) menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah memperburuk beban kerja kepala sekolah perempuan. Mereka harus beradaptasi dengan perubahan drastis dalam metode pembelajaran, seperti penerapan pembelajaran daring, yang membutuhkan keterampilan teknologi yang memadai. Kondisi ini memperbesar tantangan yang dihadapi kepala sekolah perempuan dalam mengelola stres kerja dan menjaga keseimbangan hidup mereka.

Manajemen stres dan *work-life balance* menjadi isu krusial bagi kepala sekolah perempuan dalam menghadapi tantangan tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan yang dianggap melebihi sumber daya mereka. Dalam konteks kepala sekolah perempuan, stres sering kali muncul dari tekanan beban kerja, seperti tanggung jawab administratif, manajemen konflik, dan tuntutan kinerja. Lazarus dan Folkman mengusulkan dua strategi coping utama: *problem-focused coping* (menghadapi masalah secara langsung) dan *emotion-focused coping* (mengelola emosi yang muncul akibat masalah). Kepala sekolah perempuan dapat menggunakan kombinasi strategi ini untuk mengelola stres kerja secara efektif. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa stres kerja dapat diminimalkan melalui strategi coping adaptif, yang mencakup *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi ini memungkinkan individu untuk mengatasi stres dengan cara menyelesaikan masalah secara langsung atau mengelola emosi mereka agar tidak terpengaruh secara negatif.

Sementara itu, konsep *work-life balance*, menurut Clark (2000), adalah kemampuan untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan yang optimal. Greenhaus dan Allen (2011) mendefinisikan *work-life balance* sebagai tingkat keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi yang dirasakan individu. Kepala sekolah perempuan sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan ini, terutama ketika peran pekerjaan dan keluarga bertabrakan. Teori ini menyoroti pentingnya dukungan sosial, manajemen waktu, dan kebijakan institusi dalam menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Work-life balance yang baik tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga mendukung kepuasan hidup secara keseluruhan. Dalam konteks kepala sekolah perempuan, *work-life balance* dapat dicapai melalui strategi adaptif seperti delegasi tugas, pengaturan waktu yang efektif, serta dukungan sosial dari keluarga dan komunitas.

Kepemimpinan adaptif melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi tantangan, beradaptasi terhadap perubahan, dan menemukan solusi inovatif. Dalam konteks kepala sekolah perempuan, kepemimpinan adaptif mencakup kemampuan untuk mengelola beban kerja yang tinggi, membangun tim yang efektif, dan menciptakan budaya kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya fleksibilitas dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman (Heifetz et al. 2009).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan rekan laki-laki mereka. Seperti studi yang dilakukan



oleh Noor et al. (2020) menemukan bahwa kepala sekolah perempuan sering menghadapi tekanan dari tanggung jawab ganda, yang berdampak pada kesehatan mental dan kinerja mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Gardner (2007) menemukan bahwa kepala sekolah perempuan yang menerapkan strategi manajemen stres yang efektif mampu menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan kinerja organisasi sekolah. Studi lain oleh Eby et al. (2005) menyoroti pentingnya dukungan organisasi dalam membantu kepala sekolah perempuan mengatasi tekanan kerja, seperti penyediaan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan konflik. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih terbatas dalam mengidentifikasi strategi adaptif spesifik yang efektif untuk meningkatkan *work-life balance* kepala sekolah perempuan. Di sisi lain, penelitian oleh Ahmad dan Aziz (2021) mengungkapkan bahwa strategi coping, seperti manajemen waktu dan delegasi tugas, dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan *work-life balance*.

Penelitian lain oleh Wilson et al. (2019) menyoroti pentingnya dukungan institusi dalam mendukung kepala sekolah perempuan. Dukungan ini mencakup pelatihan manajemen stres, kebijakan fleksibilitas kerja, dan program kesejahteraan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepala sekolah yang merasa didukung oleh institusi cenderung memiliki tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang lebih baik.

Di Indonesia, isu ini semakin relevan mengingat peran kepala sekolah perempuan yang terus meningkat dalam dunia pendidikan. Data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022) menunjukkan bahwa 48% dari total kepala sekolah di Indonesia adalah perempuan. Namun, hingga saat ini, belum banyak kajian yang mendalam terkait strategi adaptif yang digunakan kepala sekolah perempuan dalam menghadapi beban kerja dan menjaga keseimbangan hidup mereka.

Dalam konteks global, berbagai laporan media dan riset menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan membutuhkan pendekatan khusus untuk menghadapi tantangan unik yang mereka alami. Artikel di *The Guardian* (2022) menyoroti bahwa tekanan kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat mengurangi tingkat kepuasan hidup dan berpotensi menurunkan kualitas pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk menggali strategi-strategi adaptif yang dapat digunakan kepala sekolah perempuan dalam mengelola beban kerja dan meningkatkan keharmonisan hidup mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami bagaimana kepala sekolah perempuan dapat mengembangkan strategi adaptif yang efektif untuk mengatasi stres kerja dan mencapai keseimbangan hidup. Dengan memahami strategi-strategi tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi kepala sekolah perempuan dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai rekomendasi bagi pembuat kebijakan untuk merancang program pelatihan dan dukungan yang relevan bagi kepala sekolah perempuan.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian tentang strategi adaptif kepala sekolah perempuan dalam mengelola beban kerja dan meningkatkan *work life balance* memiliki relevansi yang tinggi dalam mendukung pengelolaan pendidikan yang lebih baik. Kajian literatur ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan pengetahuan tentang topik tersebut dan memberikan wawasan baru untuk meningkatkan kesejahteraan kepala sekolah perempuan di Indonesia dan dunia.



METODE

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (library research) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi adaptif kepala sekolah perempuan dalam mengelola beban kerja serta meningkatkan work-life balance. Studi literatur dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengakses berbagai informasi dari sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal akademik, buku, laporan penelitian, dan artikel media massa. Berdasarkan Snyder (2019), studi literatur memiliki keunggulan dalam membantu memahami tren penelitian, mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur, serta menyusun sintesis dari berbagai temuan penelitian sebelumnya. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitis, yang berfokus pada penggambaran fenomena berdasarkan data sekunder yang telah dikumpulkan. Pendekatan ini cocok untuk menganalisis isu yang kompleks, seperti kepemimpinan adaptif kepala sekolah perempuan, karena memberikan ruang untuk mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber dengan pendekatan sistematis dan mendalam.

Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari empat jenis utama: jurnal akademik, buku, laporan resmi, dan artikel media massa. Jurnal akademik yang digunakan mencakup publikasi internasional dan nasional yang relevan, seperti *Leadership Quarterly*, *Journal of Educational Administration*, dan *Journal of Work-Life Balance*. Buku yang dirujuk mencakup teori-teori mendasar, seperti teori manajemen stres (Lazarus & Folkman, 1984), teori work-life balance (Greenhaus & Allen, 2011), dan teori kepemimpinan adaptif (Heifetz et al., 2009). Laporan resmi yang digunakan berasal dari organisasi pendidikan, seperti Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) serta Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). Selain itu, artikel media massa yang relevan memberikan konteks terkini terkait kepemimpinan perempuan di sektor pendidikan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur menggunakan basis data ilmiah, seperti Scopus, Web of Science, ProQuest, dan Google Scholar. Literatur yang terkumpul diseleksi berdasarkan kriteria tertentu, seperti artikel yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2013-2023), fokus pada topik kepemimpinan kepala sekolah perempuan, manajemen stres, dan work-life balance, serta metodologi yang relevan dan jelas.

Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yang bertujuan menyusun sintesis temuan dari berbagai sumber literatur. Proses analisis melibatkan empat langkah utama. Pertama, data dikodekan untuk mengidentifikasi tema-tema utama, seperti penyebab stres kerja, strategi adaptif, dan faktor yang memengaruhi work-life balance. Kedua, data dikelompokkan ke dalam kategori tematik yang relevan, seperti manajemen stres, dukungan institusi, dan efektivitas kepemimpinan. Ketiga, hasil analisis dari berbagai sumber diintegrasikan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Keempat, temuan tersebut dievaluasi secara kritis untuk



mengidentifikasi kesenjangan literatur dan implikasi praktis dari strategi adaptif yang ditemukan. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, dilakukan triangulasi sumber data dengan memanfaatkan berbagai jenis literatur. Konsistensi analisis juga dijaga dengan menggunakan panduan analisis yang sama untuk seluruh data. Sebagai langkah tambahan, rekan sejawat dilibatkan untuk memeriksa kejelasan dan konsistensi hasil analisis, sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami strategi adaptif kepala sekolah perempuan dalam konteks pendidikan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Strategi Adaptif dalam Mengelola Beban Kerja

Beberapa strategi adaptif yang digunakan kepala sekolah perempuan dalam mengelola beban kerja teridentifikasi dari literatur:

1. Delegasi Tugas

Penelitian oleh Smith et al. (2020) menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan lebih cenderung mendelegasikan tugas-tugas administratif kepada staf untuk fokus pada keputusan strategis. Delegasi ini membantu mengurangi stres dan memungkinkan efisiensi waktu.

2. Manajemen Waktu

Studi oleh Johnson (2019) menyoroti pentingnya kemampuan manajemen waktu sebagai strategi utama. Kepala sekolah perempuan sering menggunakan alat bantu seperti kalender digital dan daftar prioritas untuk mengatur jadwal kerja mereka.

3. Penguatan Kompetensi Personal

Menurut penelitian dari Brown dan Taylor (2021), pengembangan keterampilan personal, seperti kemampuan komunikasi dan resolusi konflik, memberikan dampak signifikan terhadap pengelolaan beban kerja kepala sekolah perempuan.

Upaya Meningkatkan Work-Life Balance

Beberapa pendekatan yang diadopsi kepala sekolah perempuan untuk mencapai work-life balance adalah:

1. Fleksibilitas dalam Bekerja

Studi oleh Ahmad et al. (2020) menunjukkan bahwa fleksibilitas jadwal kerja, seperti pengaturan jam kerja yang lebih adaptif, membantu kepala sekolah perempuan menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga.

2. Sistem Dukungan Sosial

Sistem dukungan dari keluarga, kolega, dan komunitas memainkan peran penting. Penelitian dari White et al. (2018) menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengelola konflik peran ganda.

3. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres melalui aktivitas seperti meditasi, olahraga, dan rekreasi ditemukan dalam studi oleh Jones dan Lee (2019) sebagai cara efektif untuk meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja.

Tantangan yang Dihadapi Kepala Sekolah Perempuan

Literatur juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi kepala sekolah perempuan dalam menjalankan strategi adaptif:



1. Budaya Patriarki.

Studi oleh Khalid dan Rashid (2021) menunjukkan bahwa kepala sekolah perempuan sering menghadapi stereotip gender, yang dapat memengaruhi otoritas dan kredibilitas mereka.

2. Konflik Peran Ganda

Penelitian oleh Harrison (2022) mengungkapkan bahwa kepala sekolah perempuan sering menghadapi tekanan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus mengelola tanggung jawab keluarga.

3. Kurangnya Pelatihan

Menurut Brown (2020), kurangnya akses ke pelatihan kepemimpinan yang inklusif menjadi kendala dalam pengembangan keterampilan adaptif yang dibutuhkan kepala sekolah perempuan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi adaptif yang diterapkan oleh kepala sekolah perempuan sangat bergantung pada kemampuan individu, dukungan sosial, dan lingkungan kerja. Strategi seperti delegasi tugas dan manajemen waktu telah terbukti efektif dalam mengurangi beban kerja, sementara fleksibilitas kerja dan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap work-life balance. Namun, beberapa tantangan struktural seperti budaya patriarki dan konflik peran ganda masih menjadi penghambat utama. Untuk mengatasi ini, diperlukan intervensi yang lebih sistematis dari pemerintah dan lembaga pendidikan, termasuk pelatihan kepemimpinan yang fokus pada kebutuhan perempuan. Dibandingkan dengan kepala sekolah laki-laki, perempuan menunjukkan pendekatan yang lebih kolaboratif dan adaptif dalam kepemimpinan. Ini sejalan dengan temuan dari Eagly dan Johannesen-Schmidt (2001) yang menyebutkan bahwa kepemimpinan perempuan cenderung berorientasi pada transformasi.

Penelitian ini memperkuat teori-teori tentang peran kepemimpinan perempuan dan pentingnya strategi adaptif dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Studi ini juga menambahkan wawasan tentang bagaimana work-life balance dapat dicapai melalui pendekatan holistik.

Simpulan Dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi adaptif kepala sekolah perempuan dalam mengelola beban kerja dan meningkatkan *work-life balance* melibatkan penerapan kepemimpinan adaptif, pengelolaan stres yang efektif, serta pemanfaatan dukungan institusi dan teknologi. Kepala sekolah perempuan menunjukkan kemampuan tinggi dalam mengadopsi pendekatan kolaboratif, manajemen waktu yang terencana, serta delegasi tugas yang efisien untuk menghadapi tantangan kerja dan kehidupan pribadi yang kompleks. Selain itu, dukungan dari institusi, seperti program pelatihan manajemen stres dan kebijakan fleksibilitas kerja, terbukti sangat penting dalam membantu mereka mencapai keseimbangan yang lebih baik antara tanggung jawab profesional dan pribadi.

Sebagai saran, kepala sekolah perempuan diharapkan terus meningkatkan kemampuan kepemimpinan adaptif melalui pelatihan dan memanfaatkan teknologi untuk menyederhanakan tugas administrasi. Institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan kebijakan dan program pendukung, seperti pelatihan khusus dan fleksibilitas kerja, untuk membantu mereka mengatasi beban kerja secara efektif. Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian ini dengan mengeksplorasi strategi adaptif di berbagai konteks, baik wilayah pedesaan maupun perkotaan,



serta mengembangkan model intervensi berbasis teknologi guna mendukung kepala sekolah perempuan dalam menjalankan tugas mereka secara optimal tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi. Upaya-upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan para pemimpin sekolah perempuan.

Daftar Pustaka

1. Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770.
2. Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 124-197.
3. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
4. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Statistik Pendidikan Indonesia 2022. [Laporan Resmi].
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
6. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
7. Smith, J., & Gardner, D. (2007). Factors affecting employee work-life balance: Lessons for managers in changing times. *Leadership & Organization Development Journal*, 28(5), 421-439.
8. UNESCO. (2020). Education in a Post-COVID World: Nine Ideas for Public Action. [Report].
9. The Guardian. (2022). Women school leaders facing burnout: Causes and solutions. Retrieved from