



## **Penguatan Manajemen Waktu dan Work-Life Balance bagi Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Efikasi Diri**

**Saiful Anwar<sup>1\*</sup>, Sri Utaminingsih<sup>2</sup>, Rin Indayani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Magister Manajemen Pendidikan, Universitas Pamulang

[dosen00902@unpam.ac.id](mailto:dosen00902@unpam.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This community service is an implementation of research that has been previously conducted by the Community Service team entitled Factors Affecting Professional Commitment. As is commonly known, self-efficacy is a form of organizational behavior that builds the performance of a principal. In addition to being able to increase the professional commitment of the principal, in theory self-efficacy is believed to be able to improve the performance of the principal. This community service program aims to strengthen time management and work-life balance for principals through a workshop and experiential learning approach in order to increase their self-efficacy in carrying out leadership tasks optimally. This PKM is present in the environment of the association of private high school principals in Tangerang City. The output targets to be achieved from this program include increasing the self-efficacy of the principal, as well as publication of activity results in the form of scientific articles or community service journals. With this program, it is hoped that principals can develop healthier and more effective work patterns, which have a positive impact on their personal well-being and professional performance in leading schools.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Time Management, Work-Life Balance, Principal*

### **ABTRAK**

PkM ini merupakan implementasi dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh tim PkM yang berjudul Faktor-faktor yang mempengaruhi Komitmen Profesi. efikasi diri merupakan salah satu bentuk perilaku organisasi yang membangun kinerja dari seorang kepala sekolah. Selain mampu meningkatkan komitmen profesi secara teori efikasi diri dipercaya mampu meningkatkan kinerja kepala sekolah, PkM ini bertujuan untuk memperkuat manajemen waktu dan work-life balance bagi kepala sekolah melalui pendekatan workshop dan experiential learning, guna meningkatkan efikasi diri mereka dalam menjalankan tugas kepemimpinan secara optimal. PKM ini hadir di lingkungan asosiasi kepala sekolah SMA swasta di Kota Tangerang. Target luaran yang ingin dicapai dari program ini meliputi peningkatan efikasi diri kepala sekolah, serta publikasi hasil kegiatan dalam bentuk artikel ilmiah atau jurnal pengabdian kepada masyarakat. Dengan adanya program ini, kepala sekolah dapat mengembangkan pola kerja yang lebih sehat dan efektif, yang berdampak positif pada kesejahteraan pribadi serta kinerja profesional mereka dalam memimpin sekolah.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Manajemen Waktu, Work-Life balance, Kepala Sekolah

## **PENDAHULUAN**

Kepala sekolah memiliki peran strategis dalam memastikan keberlangsungan dan peningkatan kualitas pendidikan di sekolah. Sebagai pemimpin, kepala sekolah tidak hanya bertanggung jawab atas pengelolaan akademik dan administratif, tetapi juga menjadi figur sentral dalam membangun budaya sekolah yang kondusif bagi peserta didik dan tenaga pendidik (Ekawardani et al., 2024). Idealnya, kepala sekolah mampu menjalankan semua peran ini dengan efektif, memiliki efikasi diri yang tinggi, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan kehidupan pribadi.

Mengingat sebagai pemimpin, kepala sekolah tentunya memiliki tanggung jawab besar dalam mengelola dan mengembangkan sekolah agar dapat mencapai tujuan pendidikan yang optimal. Peran mereka tidak hanya sebatas pengelolaan administratif, tetapi juga mencakup kepemimpinan yang inspiratif dalam membangun budaya sekolah yang positif, meningkatkan kinerja guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik. Dalam menjalankan tugasnya, kepala sekolah dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari beban kerja yang tinggi, tekanan untuk mencapai target akademik, hingga tuntutan dalam menjaga hubungan baik dengan berbagai pemangku kepentingan.

Dalam sistem pendidikan yang semakin dinamis, kepala sekolah dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan kebijakan, teknologi, serta ekspektasi dari berbagai pemangku kepentingan. Regulasi pendidikan di Indonesia, seperti yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 6 Tahun 2018, menegaskan bahwa “kepala sekolah harus memiliki kompetensi manajerial yang kuat agar mampu menjalankan peran kepemimpinannya dengan optimal”. Hal ini mencakup keterampilan dalam mengatur waktu, memimpin tenaga pendidik, serta menciptakan lingkungan belajar yang inspiratif dan efektif.

Namun, dalam praktiknya, banyak kepala sekolah mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif. Beban kerja yang tinggi, tumpang tindihnya tugas administratif dan akademik, serta tekanan dari berbagai pihak sering kali menyebabkan ketidakseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi mereka. Sebagaimana studi yang dilakukan oleh (Panji et al., 2023) Pentingnya strategi kepala sekolah dalam mengelola stres kerja dan manajemen stres.

Ketidakseimbangan ini tidak hanya berdampak pada kinerja kepala sekolah, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kepala sekolah yang mengalami stres berkepanjangan cenderung mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi kerja, serta mengalami penurunan efikasi diri. Efikasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan (Ouyang et al., 2023). Tanpa efikasi diri yang tinggi, kepala sekolah akan lebih rentan mengalami burnout, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada lingkungan sekolah yang mereka pimpin.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan di sekolah swasta, di mana kepala sekolah sering kali memiliki tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan dengan rekan mereka di sekolah negeri (Simanjuntak et al., 2024). Selain mengelola aspek akademik, mereka juga harus memastikan keberlanjutan operasional sekolah, menjalin komunikasi dengan orang tua peserta didik, serta bersaing dengan sekolah lain dalam menarik minat calon peserta didik. Beban kerja yang meningkat tanpa diimbangi dengan keterampilan manajemen waktu yang baik dapat memperburuk keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mereka. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa kepala sekolah, ditemukan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam mengelola waktu secara efektif serta menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga. Akibatnya, sebagian dari mereka mengalami tingkat stres yang tinggi, kelelahan kerja, serta menurunnya motivasi dan efikasi diri dalam menjalankan peran kepemimpinan di sekolah.

Di Kota Tangerang, terdapat banyak kepala sekolah SMA swasta yang menghadapi tantangan serupa. Sebagai bagian dari komunitas pendidikan yang terus berkembang, kepala sekolah di daerah ini dituntut untuk terus meningkatkan kualitas kepemimpinan mereka agar mampu bersaing dalam era globalisasi. Namun, tanpa keterampilan yang memadai dalam mengelola waktu dan menjaga work-life balance, kepala sekolah akan kesulitan dalam mencapai performa yang optimal.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti dalam meningkatkan efikasi diri kepala sekolah melalui manajemen waktu yang lebih baik dan keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi (Devi et al., 2023). Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui program pelatihan yang dirancang

secara khusus untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan strategi menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Kegiatan ini merupakan inisiatif yang bertujuan untuk memberikan solusi konkret terhadap permasalahan ini. Program ini dirancang dengan pendekatan *experiential learning*, di mana peserta tidak hanya diberikan teori, tetapi juga kesempatan untuk mempraktikkan langsung strategi-strategi yang dapat membantu mereka mengelola waktu dan meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan mereka.

Salah satu aspek utama yang akan dibahas dalam workshop ini adalah teknik prioritas tugas. Kepala sekolah sering kali dihadapkan pada banyak tugas dalam waktu yang bersamaan, sehingga mereka perlu memahami bagaimana mengidentifikasi tugas yang paling penting dan mendesak. Dengan teknik yang tepat, mereka dapat mengurangi stres akibat pekerjaan yang menumpuk serta meningkatkan efisiensi dalam menjalankan tugas-tugas kepemimpinan mereka.

Selain itu, dalam pengabdian kali ini juga akan membahas strategi dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. Beban kerja yang tinggi sering kali menyebabkan stres yang berlebihan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental kepala sekolah. Oleh karena itu, penting bagi kepala sekolah untuk memahami bagaimana mengelola tekanan kerja melalui teknik relaksasi, *mindfulness*, serta pola hidup sehat yang dapat mendukung produktivitas mereka dalam jangka panjang.

Tidak hanya berfokus pada aspek individu, pengabdian ini juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam kepemimpinan sekolah. Kepala sekolah yang memiliki jaringan dukungan yang kuat dari sesama rekan kerja dan komunitas pendidikan cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Oleh karena itu, workshop ini akan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, membangun koneksi, serta mendiskusikan solusi bersama dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi.

Dengan pengabdian kali ini juga akan membekali kepala sekolah dengan keterampilan dalam delegasi tugas yang efektif. Banyak kepala sekolah merasa perlu menangani semua tugas sendiri, yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan dan menurunnya efektivitas kerja mereka. Dengan memahami bagaimana mendelegasikan tugas kepada tenaga pendidik dan staf administrasi secara efisien, kepala sekolah dapat fokus pada aspek strategis kepemimpinan yang lebih berdampak bagi perkembangan sekolah.

Pendekatan yang digunakan dalam workshop ini didasarkan pada teori Self-Efficacy dari Bandura (1997), yang menekankan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugasnya serta lebih tahan terhadap tekanan (Yudiyanto et al., 2024). Dengan meningkatkan efikasi diri kepala sekolah melalui pengelolaan waktu yang lebih baik dan keseimbangan kerja-hidup yang lebih terjaga, diharapkan mereka dapat menjalankan tugas kepemimpinan dengan lebih baik dan memberikan dampak positif bagi lingkungan sekolah mereka.

Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kepemimpinan di SMA swasta se-Kota Tangerang. Kepala sekolah yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dan keseimbangan kerja-hidup yang terjaga akan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat, mengembangkan inovasi dalam pembelajaran, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan produktif.

## **METODE**

Workshop ini menjadi solusi utama untuk membekali kepala sekolah dengan keterampilan dalam mengelola waktu dan menjaga keseimbangan hidup. Pendekatan yang digunakan adalah Experiential Learning, yang mengutamakan pengalaman langsung melalui simulasi, studi kasus, dan role-playing. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu kepala sekolah memahami berbagai strategi pengelolaan waktu yang efektif dan cara menerapkannya dalam rutinitas mereka.

Program Penguatan Manajemen Waktu dan Work-Life Balance bagi Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Efikasi Diri dirancang dengan pendekatan sistematis untuk memastikan efektivitas dalam mencapai tujuan utama, yaitu membantu kepala sekolah mengelola waktu secara lebih efisien dan menyeimbangkan kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi. Metode pelaksanaan ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan metode yang diterapkan dalam workshop.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah kondisi sosial masyarakat Pulau Semujur, sehingga hasil penelitian ini dapat menemukan pola atau peta sosial tentang masyarakat Pulau Semujur.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan selama 3 hari kerja dimana pada kegiatan PKM ini diikuti oleh tiga puluh delapan Kepala SMA Swasta di Kota Tangerang. Pada hari pertama diadakan penguatan efikasi diri dengan tema Efikasi diri dalam dimensi *Magnitude* (tingkat ketertarikan pada tugas). Hari pertama merupakan pemaparan sekaligus bentuk implementasi dari penelitian tim PKM pada tahun sebelumnya dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi Komitmen Profesi”. pada workshop ini dipaparkan bagaimana sebuah organisasi yang ada dalam sebuah sekolah mampu meningkatkan secara nyata komitmen profesi seorang guru, hal ini dikarenakan dalam efikasi diri terkandung dan terinternalisasi semangat tinggi yang mampu mendorong daya kreatifitas dan inovasi seorang guru yang bermuara pada komitmen profesi seorang guru. Sekolah yang memiliki guru dengan efikasi diri yang tinggi mampu menciptakan daya kreatifitas sehingga kinerja guru akan semakin baik sehingga performa sekolah juga semakin baik pula.

Hari pertama juga dipaparkan apa saja yang merupakan komponen dari efikasi diri yang mampu menciptakan komitmen profesi yang tinggi. Dimensi *Magnitude* (tingkat ketertarikan pada tugas) yang didalamnya merupakan keyakinan-keyakinan tentang mastery experiences (keberhasilan menyelesaikan tugas) yang terdiri dari 3 indikator: 1) performance desentization (dorongan menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu dengan memiliki pandangan yang optimis dapat menyelesaikan tugas atau keyakinan untuk melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya dengan gigih sehingga mampu menyelesaikan tugas tersebut); 2) performance exposure (dorongan menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih dalam artian memiliki keyakinan akan kemampuannya menyelesaikan tugas) dan 3) self instructed performance (memiliki dorongan melatih diri untuk melakukan yang terbaik). (b) dimensi *Strength* (kemantapan Keyakinan) yang didalamnya merupakan psychological and emotional states (petunjuk bagi individu tentang seberapa sukses dan tidak berhasilnya mereka ketika melakukan tugas yang diberikan) yang terdiri dari indikator: 1) attribution (memiliki keyakinan bertahan menyelesaikan tugas yang dimiliki); 2) relaxation biofeedback (keyakinan memiliki kemampuan relaksasi yang bertujuan mengurangi stres), dan (c) dimensi *Generality* (luas Bidang Perilaku) yang didalamnya meliputi vicarious experiences dan social persuasion. Yang terdiri dari indikator: 1) self instruction (dorongan memerintah diri sendiri untuk menyikapi situasi dan kondisi yang beranekaragam dengan cara yang baik dan positif) dan 2) interpretive

treatment (dorongan untuk memaknai sesuatu yang baru dan memperbaiki interpretasi lama yang salah). Efikasi diri dalam dimensi *Strength* (kemantapan Keyakinan). Yang mana pada hari pertama dijabarkan pula bagaimana efikasi diri mampu meningkatkan kinerja kepala sekolah. Kinerja merupakan hasil dari sebuah aktivitas, dengan kriteria apakah hasil tersebut dapat dikatakan efisien dan efektif. Pada ini dipaparkan hasil temuan disertasi Bapak Saiful anwar terkait efikasi diri. Yang mana menurut pemaparan beliau efikasi diri merupakan salah satu factor penting yang mampu menunjang tidak hanya kinerja kepala sekolah tetapi juga kualitas layanan dari sekolah itu sendiri. Hari kedua guru dipecah menjadi empat kelompok untuk mendiskusikan dan memaparkan efikasi diri dengan memberikan ulasan-ulasan terkait kesulitan-kesulitan dalam meningkatkan efikasi diri yang ada serta pemaparan terhadap harapan-harapan kedepan.

dipaparkan pula terkait Efikasi diri dalam dimensi *Generality* (luas Bidang Perilaku. Pada hari terakhir dikupas pula bagaimana efikasi diri dikaitkan dengan bagaimana seorang guru mampu mengatur tingkat stress dan bagaimana melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri sehingga diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri yang tentunya akan berimbas terhadap kinerja guru itu sendiri. Dengan kinerja kepala sekolah yang baik tentu saja akan meningkatkan kinerja sekolah.

Demikian pula dengan hari kedua adalah pemaparan tentang quality of work life, bagaimana kepala sekolah harus memiliki quality of work life yang seimbang. Quality of work life yang seimbang memberikan dampak positif yang signifikan bagi kepala sekolah maupun organisasi. Ketika kepala sekolah merasakan keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, mereka cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi. Kepuasan ini memotivasi mereka untuk bekerja dengan lebih giat, bersemangat, dan berkomitmen terhadap tugas-tugas yang diemban. Selain meningkatkan kepuasan kerja, quality of work life yang seimbang juga berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik karyawan. Karyawan yang tidak mengalami tekanan berlebihan akibat pekerjaan cenderung lebih sehat, jarang sakit, dan memiliki tingkat stres yang rendah. Kondisi ini tentu berdampak pada berkurangnya absensi dan meningkatnya produktivitas secara keseluruhan di tempat kerja. Dampak lainnya adalah terbentuknya hubungan kerja yang lebih harmonis dan lingkungan kerja yang kondusif. Kepala sekolah yang merasa dihargai dan memiliki waktu cukup untuk kehidupan pribadi biasanya menunjukkan sikap



positif terhadap rekan kerja dan atasan. Hal ini memperkuat kerja sama tim dan menciptakan budaya organisasi yang sehat dan suportif

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri merupakan salah satu bagian penting dalam meningkatkan kinerja kepala sekolah yang tentu saja akan berimbas pada kinerja sekolah. Yang mana penguatan efikasi diri bisa dilakukan melalui kegiatan workshop pengabdian kepada masyarakat yang menekankan pada bentuk dan pentingnya quality of work life dan manajemen waktu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar Saiful. 2022. Komitmen Terhadap Profesi Ditinjau dari Efikasi Diri dan Quality of Work Life (Studi Pada Dosen Pendidikan Ekonomi UNPAM). *Jurnal PEKOBIS* Vol 7 No. 1 pp. 70-80.
- Anwar Saiful dan Sesriyani Lodya dan rusmaini. 2023. Upaya Peningkatan Komitmen Profesi (Studi Empiris Menggunakan Squential Explanatory di FKIP UNPAM). *Jurnal Pendidikan Tata Niaga* No. 11 Vol. 1. Pp 1-8
- Devi, I., Sesmiarni, Z., Syafitri, A., Simbolon, A. M. Y., & Iswantir, I. (2023). Upaya Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Guru Di Mtss Tigo Nagari, Kabupaten Pasaman. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14422–14433.
- Ekawardani, D., Haryati, T., & Wuryandini, E. (2024). Optimalisasi Peran Kepala Sekolah Dalam Implementasi Mutu Akademik di SDN 1 Gembyungan Kecamatan Randublatung Blora. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 842–847.
- Ouyang, R.-G., Long, Y., Zhang, J.-Q., & Cao, Z. (2023). Interventions for improving self-efficacy in patients after stroke based on self-efficacy-related principles of Bandura's cognition theory: a systematic review and meta-analysis. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 30(8), 820–832.
- Panji, A. L., Muadin, A., Sudadi, S., & Salehudin, S. (2023). *Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kinerja Guru SD Negeri 009 Penajam*.
- Simanjuntak, S. K., Hadijaya, Y., & Neliwati, N. (2024). Manajemen kepala sekolah dalam meningkatkan etos kerja guru di sekolah menengah kejuruan swasta. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 362. <https://doi.org/10.29210/1202424232>
- Yudiyanto, M., Riyanti Agustini, N. A. F., Subiyono, S. K., Amaliya, M. F., Sa'diah, S., Sulastri, A. S., Astria, T., Nurhasan, I. S. H., Dini, A., & Khoerunnisa, Z. (2024). *Strategi Membangun Percaya Diri Peserta Didik*. CV. Intake Pustaka.



