

**PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KREATIVITAS GURU:
STUDI EMPIRIS DI SMP NEGERI KECAMATAN CIBINONG,
KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT**

**Putri Dian Pratiwi¹, Kabul Wahyu Utomo², Yohanes Joni Pambelum³,
Dadang Ramdhan^{4,5}**

Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Terbuka¹

Magister Ekonomi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Terbuka²

Magister Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Palangka Raya³

Badan Riset dan Inovasi Nasional, Jakarta, Indonesia⁴

Administrasi Bisnis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom⁵

e-mail: 530085973@ecampus.ut.ac.id, putripratiwi681@guru.smp.belajar.id,
kabulwahyu@ecampus.ut.ac.id, j_pambelum@yahoo.com, dada030@brin.go.id,
deramdhan@telkomuniversity.ac.id

Diterima: 10/08/2026; Direvisi: 07/09/2026; Diterbitkan: 16/09/2026

ABSTRAK

Beban kerja yang dirasakan guru sering kali membuat guru tidak leluasa berkreasi dalam mengembangkan pembelajaran di kelas. Selain itu, pengelolaan stres dan keseimbangan antara kehidupan dunia kerja dan keluarga merupakan hal yang patut menjadi perhatian karena memengaruhi energi guru dalam proses menghasilkan kreativitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh beban kerja terhadap kreativitas, serta bagaimana stres dan *work-life balance* memoderasi pengaruh beban kerja terhadap kreativitas para guru dengan lokasi studi di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Penelitian ini menggunakan PLS-SEM dengan teknik *simple random sampling* berdasarkan data primer dari empat SMP Negeri di Kecamatan Cibinong. Hasil penelitian membuktikan bahwa (1) beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kreativitas guru; (2) stres tidak memoderasi pengaruh beban kerja terhadap kreativitas guru; (3) *work-life balance* secara signifikan memoderasi pengaruh beban kerja terhadap kreativitas guru. Melalui penelitian ini tampak bahwa *work-life balance* yang tinggi mampu melemahkan dampak beban kerja terhadap penurunan kreativitas guru dalam mengembangkan pembelajaran. Implikasi penelitian ini yaitu (1) bagi pemegang kebijakan agar mendesain beban kerja guru sedemikian sehingga guru tidak terbebani dengan administrasi yang kompleks; (2) bagi para guru, disarankan agar mengembangkan strategi untuk menjaga *work-life balance*, seperti manajemen waktu, memiliki *boundaries* (batas-batas) yang jelas terkait pekerjaan, serta memiliki aktivitas pemulihan energi.

Kata Kunci: *Kreativitas Guru, Beban Kerja, Stres Kerja, Work-Life Balance*

ABSTRACT

The workload felt by teachers often makes them unable to be creative in developing classroom learning. In addition, stress management and balance between work and family life are things that need to be considered because they affect teachers' energy in the process of producing creative learning. This study aims to examine the effect of workload on creativity and how stress and work-life balance moderate the effect of workload on teacher creativity. The research location is a public junior high school in Cibinong District, Bogor Regency, West Java,

Indonesia. This study employs PLS-SEM and simple random sampling, utilizing primary data from four public junior high schools in Cibinong District. The results of the study prove that (1) workload has a significant effect on teacher creativity; (2) stress does not moderate the effect of workload on teacher creativity; (3) work-life balance significantly moderates the effect of workload on teacher creativity. Through this study, it appears that a high work-life balance can weaken the impact of workload on decreasing teacher creativity in developing learning. The implications of this study are (1) for policymakers to design teacher workload in such a way that teachers are not burdened with complex administration; (2) for teachers, it is recommended to develop strategies to maintain work-life balance, such as time management, setting clear boundaries regarding work, and carrying out energy recovery activities.

Keywords: *Teacher Creativity, Workload, Work Stress, Work-Life Balance*

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia saat ini memberi perhatian lebih kepada para siswa di tingkat sekolah dasar dan menengah untuk meningkatkan Profil Pelajar Pancasila dan untuk menerapkan konsep belajar *deep learning*. *Deep learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang mendorong siswa untuk memahami konsep secara holistik, dan mampu menemukan keterkaitan konsep baru dengan pengalaman sebelumnya (Diputera et al., 2024). Untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila dan menerapkan proses belajar *deep learning*, kreativitas guru menjadi kunci utama dalam memastikan kualitas pembelajaran (Arsal et al., 2023).

Salah satu kecamatan di Indonesia yang dapat menjadi lokasi studi mengenai kreativitas guru adalah Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Sebagai gambaran umum, terdapat 53 Sekolah Menengah Pertama dengan 4 sekolah berstatus negeri dan 49 sekolah berstatus swasta di Kecamatan Cibinong. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kemendikdasmen (2025), empat SMP Negeri di Kecamatan Cibinong memiliki jumlah siswa, rombongan belajar (rombel), dan guru paling banyak dibandingkan dengan SMP lain di Kecamatan Cibinong. Data jumlah siswa, rombel dan guru pada SMP Negeri di Kecamatan Cibinong dapat dilihat melalui Tabel 1.

Tabel 1. Data Jumlah Siswa, Rombel dan Guru di SMP Negeri Kecamatan Cibinong

Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Guru
SMP Negeri 1 Cibinong	1.223	32	42
SMP Negeri 2 Cibinong	1.615	40	55
SMP Negeri 3 Cibinong	1.314	31	40
SMP Negeri 4 Cibinong	1.105	29	40

Sumber: Data Pokok Pendidikan Kemendikdasmen (2025)

Hasil survei awal dalam penelitian ini yang dilakukan pada bulan Februari 2025 menunjukkan perlunya studi mengenai kreativitas guru SMP di Kecamatan Cibinong. Hasil survei tersebut menunjukkan sebanyak 52,6% dari 38 guru SMP Negeri yang berada di Kecamatan Cibinong masih sering menggunakan metode ceramah. Selain itu, sebanyak 50% dari 38 guru masih memberi tugas kepada siswa berupa membuat rangkuman materi pelajaran. Sebanyak 34,2% guru menyatakan masih ragu dalam menerapkan strategi mengajar lain yang pernah dipelajarinya. Di sisi lain, sebesar 73,7% guru tidak merasa dirinya menjadi panutan dalam hal inovasi/kreativitas pembelajaran di dalam kelas.

Penelitian mengenai dampak beban kerja terhadap kreativitas guru di sekolah menengah pertama masih terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampak beban kerja terhadap kreativitas pekerja secara umum. De Clercq & Pereira (2019) dan Montani et al. (2020) menghubungkan kreativitas dengan beban kerja. Khan et al. (2019) menganalisis hubungan antara beban kerja, inovasi dan kreativitas. Sementara itu, Anderson et al. (2021), Amin et al. (2023), dan Byron et al. (2010) mengkaji hubungan antara stres dan kreativitas, dan Wang et al. (2024) menganalisis hubungan antara *work-life balance* dan kreativitas. Hasil-hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa walaupun terdapat hubungan antara beban kerja dan kreativitas, pola hubungan dan seberapa besar pengaruhnya masih menjadi pertanyaan, terutama untuk hasil penelitian di mana faktor stres dan *work-life balance* menjadi faktor moderasi bagi para pendidik, dalam hal ini para guru sekolah dasar maupun menengah, menjadi fokus perhatian pada studi ini.

Dengan memperhatikan latar belakang permasalahan dan gap penelitian pada literatur, maka menarik untuk diteliti mengenai dampak beban kerja terhadap kreativitas guru dengan menjadikan faktor stres dan *work-life balance* sebagai faktor moderasi dengan lokasi studi di SMP Negeri yang berada di Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Penelitian ini berkontribusi terhadap literatur dengan memposisikan guru sekolah sebagai fokus penelitian terkait dampak beban kerja terhadap kreativitas pekerja, serta menjadikan stres dan *work-life balance* sebagai variabel moderasi dari hubungan antara beban kerja dan kreativitas guru.

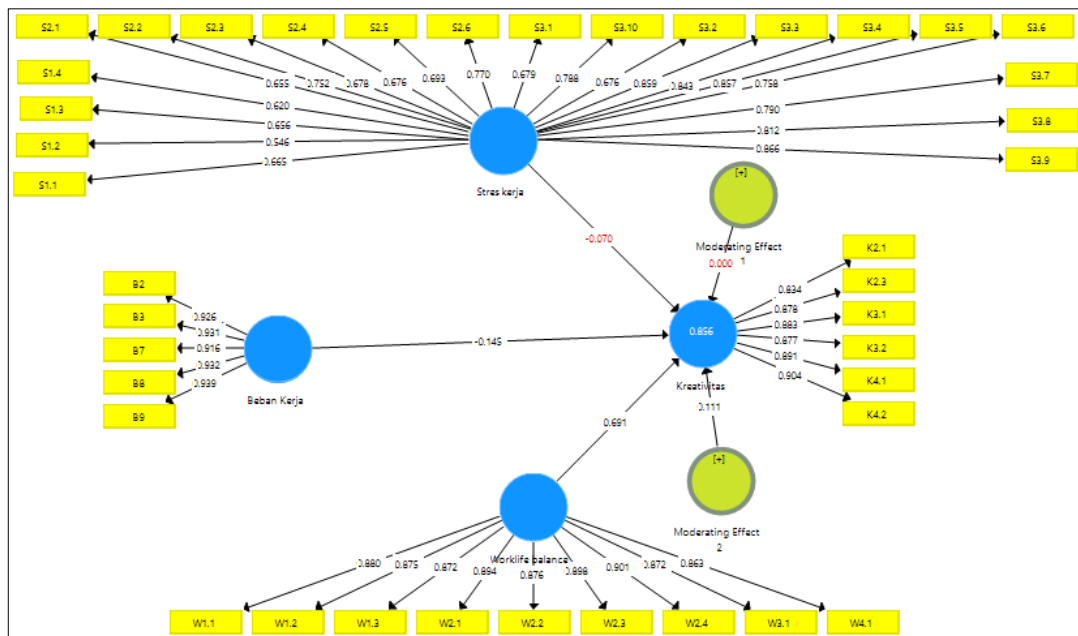
Selain stres, terdapat faktor lain yang turut menentukan hubungan antara beban kerja dan kreativitas pekerja, yaitu *work-life balance* (keseimbangan kehidupan kerja). Keterkaitan *work-life balance* dengan beban kerja dibuktikan oleh Suhaimi et al. (2018), yang menunjukkan bahwa beban kerja berdampak terhadap *work-life balance* pekerja. Penelitian lain mengungkapkan bahwa beban kerja memiliki korelasi negatif dengan *work-life balance* seseorang (Holland et al., 2019; Suhaimi et al., 2018; Ugwu et al., 2024), yang artinya beban kerja yang tinggi dapat menurunkan kualitas *work-life balance* pekerja. Wang et al. (2024) mengungkapkan bahwa aspek psikologis berperan terhadap kreativitas seseorang. *Work-life balance* merupakan salah satu aspek psikologis yang berpengaruh positif dan signifikan terhadap kreativitas seseorang (Cochis et al., 2020; Gomes et al., 2021; Mihelič & Aleksić, 2017; Rahimi et al., 2024).

Berdasarkan studi literatur, dapat diketahui adanya hubungan antara beban kerja, stres, *work-life balance*, dan kreativitas. Stres dapat memperkuat pengaruh negatif dari beban kerja terhadap kreativitas karena adanya ketegangan baik secara psikologis maupun fisik dari permasalahan yang dihadapi yang memengaruhi kemampuan pekerja, termasuk tenaga pendidik, dalam menghasilkan kreativitas di tempat kerja. Sementara itu, *work-life balance* dapat mengurangi dampak negatif dari beban kerja terhadap kreativitas dengan menyeimbangkan peran sebagai tenaga pendidik di sekolah dan juga peran sebagai anggota keluarga dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pengujian hipotesis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan pendekatan *Partial Least Squares* (PLS-SEM). PLS-SEM adalah suatu metode statistik untuk menganalisis hubungan antarvariabel laten menggunakan indikator-indikator tertentu (Hair & Alamer, 2022). Pada penelitian ini, tim penulis menggunakan SmartPLS v.3.00. Gambar 1 menunjukkan hubungan statistik antara tingkat kreativitas seseorang dengan lima variabel lainnya, yaitu beban kerja,

stres, *work-life balance*, M1 dan M2 sebagai moderator. Koefisien jalur (*path coefficient*) menunjukkan seberapa besar dan arah hubungan yang memengaruhi kreativitas.



Gambar 1. Hasil Pengujian Model Penelitian

Sumber: Hasil Pengolahan Penulis (2025)

Pengambilan data dilaksanakan mulai Februari 2025 sampai dengan September 2025, dengan menggunakan instrumen kuesioner. Penelitian ini menggunakan skala Likert untuk menilai atau mengkuantifikasi persepsi responden terhadap setiap indikator penelitian. Skala Likert yang digunakan memiliki range 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai).

Penelitian ini menguji hubungan empat variabel, yaitu beban kerja, kreativitas, stres dan *work-life balance* seperti terlihat dalam Gambar 1.. Variabel beban kerja merupakan variabel bebas yang memiliki tiga dimensi, yaitu tuntutan fisik, tuntutan mental, dan tuntutan temporal (Byrne, 1994; De Clercq & Pereira, 2019; Montani et al., 2020). Variabel kreativitas merupakan variabel terikat yang memiliki tiga dimensi, yaitu “guru belajar metode atau strategi baru yang bermanfaat”, “guru memiliki ide orisinal untuk penyelesaian masalah”, dan “guru paham risiko dan peluang pelaksanaan metode atau strategi baru” (De Clercq & Pereira, 2019). Variabel berikutnya, yaitu stres, merupakan variabel moderasi ke-1 yang memiliki tiga dimensi, yaitu ketegangan fisik, ketegangan psikis, dan penilaian negatif terhadap diri dan lingkungan. Sementara variabel *work-life balance* memiliki tiga dimensi, yaitu “puas dengan kehidupan pekerjaan dan pribadinya”, “memiliki komitmen dan tanggung jawab akan kehidupan pekerjaan dan pribadinya”, “terlibat dalam kehidupan pekerjaan dan pribadinya”, dan “dalam penyelesaian pekerjaan” (Cochis et al., 2020; Gomes et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 121 orang responden yang berasal dari empat SMP Negeri di Kecamatan Cibinong. Objek analisis dalam penelitian ini adalah para guru yang sudah mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah keempat SMP negeri tersebut. Sampel diambil menggunakan teknik simple random sampling.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Sebesar 70,25% responden penelitian ini merupakan perempuan, dan 29,75% lainnya laki-laki. Pusat Standar

dan Kebijakan Pendidikan Kemendikdasmen tahun 2025 menunjukkan bahwa mayoritas guru di Indonesia berjenis kelamin perempuan (https://pskp.kemendikdasmen.go.id/file/kebijakan/1749005071_file.pdf, diakses pada 18 November 2025). Adapun interval pada setiap kategori didasarkan pada perhitungan berikut:

$$\text{Mean} = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{jumlah kriteria pernyataan}} = \frac{5 - 1}{5} = 0,8$$

Berdasarkan perhitungan interval di atas, kategorisasi interpretasi nilai mean sebagai berikut:

Tabel 2. Interpretasi Nilai Mean

Nilai Mean	Kategori
1,00 – 1,80	Sangat rendah
1,81 – 2,60	Rendah
2,61 – 3,40	Sedang
3,41 – 4,20	Tinggi
4,21 – 5,00	Sangat Tinggi

Sumber: Harpe (2015)

Hasil perhitungan mean dari variabel dan dimensi yang digunakan dalam studi ini dapat dilihat dalam Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Nilai Mean Setiap Variabel dan Dimensi

Variabel dan Dimensi	Nilai Mean	Kategori	Variabel dan Dimensi	Nilai Mean	Kategori
Beban Kerja	3.27	Sedang	Stres	2.10	Rendah
Tuntutan Fisik	3.11	Sedang	Ketegangan Fisik	2.56	Rendah
Tuntutan Mental/Psikis	3.4	Sedang	Ketegangan Psikis	2.18	Rendah
Tuntutan Temporal	3.22	Sedang	Menilai negatif diri dan lingkungan	1.88	Rendah
Kreativitas	3.72	Tinggi	Work-life balance	3.79	Tinggi
Belajar Metode/Strategi Baru	3.81	Tinggi	Kepuasan	3.77	Tinggi
Ide Orisinal Dalam Menyelesaikan Masalah	3.63	Tinggi	Komitmen dan Tanggung Jawab	3.82	Tinggi
Memahami Risiko dan peluang penerapan metode/strategi baru	3.72	Tinggi	Keterlibatan	3.84	Tinggi
			Fleksibilitas	3.65	Tinggi

Sumber: Hasil Pengolahan Tim Penulis (2026)

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kehidupan pekerjaan dan belajar metode/strategi baru menjadi faktor penting dalam terwujudnya *work-life balance* dan kreativitas. Sementara itu, variabel Stres menjadi variabel dengan mean terkecil dan masuk ke dalam kategori rendah dengan dimensi ketegangan fisik sebagai dimensi dengan mean tertinggi. Data pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa secara rata-rata ketegangan fisik dan tuntutan mental/psikis menjadi penyebab terbanyak terjadinya persepsi stres dan beban kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Validitas dan Reliabilitas

Analisis validitas pada instrumen penelitian dilakukan untuk melihat apakah instrumen benar-benar mampu mengukur konsep yang ingin diukur (Sakaran & Bougie, 2013). Uji validitas isi sudah dilakukan oleh kedua dosen pembimbing yang berpengalaman di bidangnya. Sebelum disebarkan kepada responden, sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara statistik. Pengujian reliabilitas instrumen penelitian dilakukan untuk melihat stabilitas dan konsistensi instrumen dalam mengukur konsep jika pengukuran dilakukan pada waktu yang berbeda (Sakaran & Bougie, 2013). Instrumen penelitian dinyatakan reliabel jika nilai *Construct Reliability* (CR) > 0,7 serta nilai *Average Variance Extracted* (AVE) > 0,5 (Hair et al., 2014). Berdasarkan hasil uji validitas, nilai *loading factor* setiap indikator lebih besar dari 0,5, sehingga semua indikator dapat dinyatakan valid. Kemudian, jika nilai AVE setiap variabel > 0,5 dan nilai *Composite Reliability* (CR) setiap variabel > 0,7, maka dapat dinyatakan bahwa semua variabel tersebut memiliki reliabilitas yang baik. .

Analisis Inner Model

Subhaktiyasa (2024) menyatakan bahwa analisis *inner model* bertujuan menilai kekuatan hubungan kausal antarvariabel laten serta mengukur seberapa baik model menjelaskan varians dari variabel dependen (variabel terikat). Dalam menganalisis *inner model*, digunakan nilai R^2 , *effect size* melalui nilai f^2 , serta nilai *predictive relevance* (Q^2). Berdasarkan analisis menggunakan aplikasi SmartPLS v.3.00, didapat data yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Evaluation Inner Model: R^2 , f^2 , dan Q^2

Variabel	R^2	f^2	Q^2
Kreativitas	0,856	-	0,670
Beban Kerja	-	0,057	0,779
Stres	-	0,023	0,504
<i>Work-life balance</i>	-	1,221	0,712
<i>Moderating Effect 1</i>	-	0,000	1,000
<i>Moderating Effect 2</i>	-	0,045	1,000

Sumber: Output SmartPLS, Hasil Pengolahan Penulis (2025)

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat melalui nilai R^2 sebesar 0,856 yang artinya memiliki pengaruh kategori sangat kuat ($R^2 > 0,670$). Pada *effect size* melalui nilai f^2 diketahui beban kerja dan stres memiliki efek sedang ($f^2 < 0,15$) sedangkan variabel *work-life balance* memiliki efek kategori

besar ($f^2 > 0,350$). Nilai Q^2 semua variabel memiliki kategori kuat ($Q^2 > 0,35$), sehingga dapat dikatakan model tersebut fit.

Berikut ini merupakan indeks-indeks model fit yang digunakan untuk menilai apakah keseluruhan *inner model* dalam PLS-SEM sudah sesuai dan layak, baik ditinjau dari kesesuaian absolut ataupun kesesuaian relatif.

Tabel 5. Model Fit Indices

Indeks	Nilai
SRMR	0,069
d_ ULS	0,621
d_ G	0,938
NFI	0,905

Sumber: Output SmartPLS, Hasil Pengolahan Penulis (2025)

Berdasarkan Tabel 5, tampak bahwa nilai *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) < 0,08, artinya model layak dan dapat diterima (Yao & Chiang, 2025). Nilai d_ ULS sebesar 0,621 dan d_ G sebesar 0,938 masuk kategori baik karena lebih kecil daripada nilai batas atas interval *bootstrap* HI95%, sehingga menunjukkan kesesuaian model yang memadai. Selanjutnya, nilai NFI sebesar 0,905 mengindikasikan bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang baik karena berada di atas batas 0,90 (Hair et al., 2021). Secara keseluruhan, nilai-nilai indeks pada Tabel 7 menunjukkan bahwa model penelitian ini memenuhi kriteria model fit dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji kesesuaian model, langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis yang juga menggunakan PLS-SEM. Pengujian hipotesis merupakan inti dari kajian ini untuk melihat apakah beban kerja memengaruhi kreativitas, apakah beban kerja yang dimoderasi oleh stres (*Moderating Effect* 1) berpengaruh terhadap kreativitas, dan apakah beban kerja yang dimoderasi oleh *work-life balance* (*Moderating Effect* 2) berpengaruh terhadap kreativitas. Berikut adalah tabel hasil dari uji hipotesis.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	Koefisien Path	Standard Deviation (STDEV)	t hitung	P Values	Kesimpulan
Beban Kerja -> Kreativitas	-0,145	0,065	2,236	0,026	Signifikan
<i>Moderating Effect</i> 1 -> Kreativitas	0,000	0,039	0,002	0,998	Tidak Signifikan
<i>Moderating Effect</i> 2 -> Kreativitas	0,111	0,056	1,982	0,048	Signifikan

Sumber: Output SmartPLS, Hasil Pengolahan Penulis (2025)

Catatan: *Moderating Effect* 1 = Beban Kerja * Stres

Moderating Effect 2 = Beban Kerja * Worklife balance

Tabel 6 menunjukkan bahwa secara statistik, beban kerja berdampak negatif terhadap kreativitas dan beban kerja yang dimoderasi oleh *work-life balance* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan secara statistik terhadap kreativitas. Sementara beban kerja yang dimoderasi oleh stres tidak berpengaruh signifikan secara statistik terhadap kreativitas. Berikut data pengaruh langsung antarvariabel beban kerja, stres, *work-life balance* dan kreativitas.

Tabel 7. Pengaruh Langsung Antar Variabel

Hipotesis	Koefisien Path	Standard Deviation (STDEV)	t hitung	P Values	Kesimpulan
Beban kerja -> Stres	0,501	0,061	8,275	0,000	Signifikan
Stres -> Kreativitas	-0,070	0,044	1,583	0,114	Tidak Signifikan
Beban kerja -> <i>work-life balance</i>	-0,749	0,041	18,321	0,000	Signifikan
<i>Work-life balance</i> -> kreativitas	0,691	0,078	8,901	0,000	Signifikan

Sumber: Output SmartPLS, Hasil Pengolahan Penulis (2025)

Tabel 7 menunjukkan bahwa Beban Kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan secara statistik terhadap Stres. Sementara stres memiliki pengaruh negatif yang sangat kecil (tidak signifikan) terhadap kreativitas. Beban kerja juga berpengaruh negatif dan signifikan secara statistik terhadap *work-life balance*, dan *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap kreativitas.

Pembahasan

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kreativitas Guru

Hasil pengujian H_1 menunjukkan bahwa beban kerja memengaruhi kreativitas secara negatif. Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja yang dirasakan guru, semakin menurun kreativitasnya dalam mengembangkan pembelajaran di kelas. Ren et al. (2025) menyatakan bahwa ketika beban kerja mental terlalu tinggi (*high mental workload*) serta ada tekanan waktu (*time pressure*), keduanya mampu secara efektif menyebabkan *mental fatigue* (kelelahan mental). Kelelahan mental ini selanjutnya akan menurunkan kemampuan seseorang dalam berpikir tingkat tinggi, yang di dalamnya termasuk kemampuan menghasilkan kreativitas, menganalisis, serta fleksibilitas dalam berpikir (Wariunsora et al., 2024).

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kreativitas Guru Yang Dimoderasi Stres

Pada pengujian H_2 , terbukti bahwa beban kerja yang dimoderasi oleh stres tidak berpengaruh terhadap kreativitas. Melalui data tambahan mengenai pengaruh langsung beban kerja terhadap stres, tampak bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres. Namun, stres tidak berpengaruh signifikan terhadap kreativitas. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian terdahulu dari Akinola et al. (2019), Anderson et al. (2021), Ghafoor & Haar (2022), Luis & Ruth (2020), dan Yeh et al. (2015). Terdapat beberapa faktor yang dapat menjelaskan

perbedaan hasil tersebut. Stres yang dirasakan oleh guru diduga sudah tercakup dalam variabel beban kerja, sehingga stres, baik sebagai variabel independen maupun sebagai variabel moderasi, tidak memberikan dampak signifikan terhadap kreativitas guru. Kemudian, level stres para guru yang menjadi sampel penelitian ini berada pada kategori rendah, seperti yang tampak pada Gambar 2 dan Gambar 5 mengenai nilai mean variabel stres. Sekalipun Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dari Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa penduduk di Jawa Barat pada rentang usia > 15 tahun memiliki prevalensi 4,4% mengalami masalah kesehatan jiwa (Kebijakan Pembangunan et al., n.d.), ternyata hal tersebut tidak relevan dengan kondisi para guru SMP Negeri di Kecamatan Cibinong. Para guru SMP Negeri di Kecamatan Cibinong memiliki level stres rendah yang tidak memengaruhi kreativitas guru dalam mengembangkan pembelajaran di kelas. Terdapat variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh lebih signifikan dalam menentukan kreativitas seorang guru, terutama pada sampel penelitian guru-guru SMP Negeri di Kecamatan Cibinong. Variabel-variabel yang dimaksud misalnya motivasi berprestasi (Sumarni et al., 2021), *self-efficacy* (Mulyoto et al., 2024), dukungan organisasi (Sumarni et al., 2021), dan iklim organisasi/*organizational climate* (Mulyoto et al., 2024).

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kreativitas Guru Yang Dimoderasi *Work-life balance*

Pengujian H₃ membuktikan bahwa beban kerja yang dimoderasi oleh *work-life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap kreativitas. Artinya, *work-life balance* melemahkan dampak beban kerja yang mampu menurunkan kreativitas guru. Beban kerja secara konsisten berpengaruh negatif terhadap kreativitas di semua level *work-life balance*, akan tetapi kekuatan pengaruh tersebut melemah secara signifikan pada individu yang memiliki *work-life balance* tinggi. Dengan kata lain, individu dengan *work-life balance* tinggi lebih terlindungi dari dampak negatif beban kerja berupa penurunan kreativitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Teori *Conservation of Resources* (COR) dari Hobfoll (1989), beban kerja tinggi mampu menguras sumber daya seseorang, sehingga mengurangi kapasitas seseorang untuk berpikir kreatif. Akan tetapi, kemampuan *work-life balance* yang baik menjadi sumber daya pemulihan sehingga memberikan efek mengisi ulang energi mental, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan fleksibilitas kognitif, sehingga berdampak pada dukungan kreativitas (Liu & Liu, 2020). Hasil penelitian van Zyl et al. (2023) mengungkapkan bahwa sumber daya internal (*personal resources*) memungkinkan seseorang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan kerja.

Berdasarkan Tabel 7, tampak bahwa koefisien pengaruh *work-life balance* sebagai variabel moderasi terhadap kreativitas adalah 0,111. Sedangkan Tabel 8 menunjukkan koefisien pengaruh *work-life balance* sebagai variabel independen terhadap kreativitas sebesar 0,691. Hal ini membuktikan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kreativitas saat menjadi variabel independen daripada saat menjadi variabel moderasi. Berdasarkan hasil tersebut, variabel *work-life balance* pada penelitian ini merupakan variabel moderasi semu. Aiken (1991) mengatakan variabel moderasi semu (kuasi moderasi) adalah variabel yang berinteraksi dengan variabel independen, namun di saat yang sama tetap menjadi variabel independen lainnya.

KESIMPULAN

Studi ini bermaksud untuk menguji hubungan sebab-akibat antara beban kerja dan kreativitas guru yang dimoderasi oleh stres dan *work-life balance* di SMP Negeri di Kecamatan

Cibinong, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Dengan menggunakan metode PLS-SEM, hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif terhadap kreativitas guru. Semakin tinggi beban kerja yang dimiliki guru, semakin rendah kemampuan para guru dalam menghasilkan ide-ide kreatif. Beban kerja yang tinggi dapat mengganggu proses kognitif serta menyebabkan kelelahan mental sehingga menurunkan kemampuan seseorang untuk menghasilkan kreativitas.

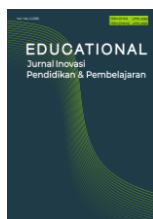
Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa stres tidak memoderasi hubungan antara beban kerja dan kreativitas. Stres tidak memberikan efek moderasi yang signifikan. Dengan kata lain, stres tidak memperkuat maupun memperlemah pengaruh beban kerja terhadap kreativitas para guru. *Sementara itu, work-life balance* memoderasi hubungan antara beban kerja dan kreativitas. *Work-life balance* terbukti melemahkan pengaruh negatif beban kerja terhadap kreativitas. Guru dengan *work-life balance* yang tinggi cenderung lebih terlindungi dari dampak beban kerja tinggi, sehingga tetap memiliki kapasitas mental yang memadai untuk berpikir kreatif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pemerintah daerah terkait diharapkan dapat mengurangi beban tugas administrasi bagi guru. Sementara itu, bagi guru diharapkan untuk secara mandiri mengembangkan strategi personal untuk menjaga keseimbangan pekerjaan–kehidupan pribadi (*work-life balance*), seperti manajemen waktu, memiliki *boundaries* (batas-batas) yang jelas terkait pekerjaan, serta memiliki aktivitas pemulihan energi.

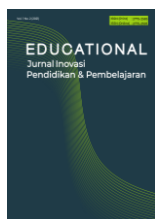
Penelitian selanjutnya dapat meneliti strategi *coping stres* yang dimiliki para guru sehingga mereka bisa tetap berdaya dalam kondisi beban kerja yang tinggi. Kemudian, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel moderasi lain yang berupa sumber daya psikologis dari individu seperti resiliensi (ketangguhan), *mindfulness* (kesadaran), ataupun dukungan sosial untuk melihat pengaruhnya terhadap kreativitas atau kinerja guru.

DAFTAR PUSTAKA

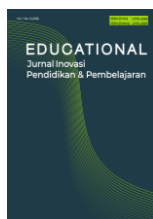
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Aiken, L. S. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. sage.
- Akinola, M., Kapadia, C., Lu, J. G., & Mason, M. F. (2019). Incorporating physiology into creativity research and practice: The effects of bodily stress responses on creativity in organizations. *Academy of Management Perspectives*, 33(2), 163–184. DOI: [10.5465/amp.2017.0094](https://doi.org/10.5465/amp.2017.0094)
- Amin, A., Rehman, M., Basri, S., Capretz, L. F., Goraya, M. A. S., & Akbar, R. (2023). The impact of stressors on the relationship between personality traits, knowledge collection behaviour and programmer creativity intention in software engineering. *Information and Software Technology*, 163, 107288. DOI: [10.1016/j.infsof.2023.107288](https://doi.org/10.1016/j.infsof.2023.107288)
- Anderson, R. C., Bousselot, T., Katz-Buoincontro, J., & Todd, J. (2021). Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 614774. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614774>



- Arsal, A., Wannn, M. R., Roihan Al Fadhil, & Sam'un Mukramin. (2023). Kreativitas Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran . *Jurnal Pendidikan Dasar Islam* , 1(3), 110–119. <https://doi.org/10.58540/jurpendis.v1i3.479>
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645–673. <https://doi.org/10.3102/00028312031003645>
- Byron, K., Khazanchi, S., & Nazarian, D. (2010). The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 201–212. <https://doi.org/10.1037/a0017868>
- Cochis, C., Mattarelli, E., Bertolotti, F., Scapolan, A. C., Montanari, F., & Ungureanu, P. (2020). How perceptions of *work-life balance* and technology use impact upon creativity in collaborative spaces. In *Digital Transformation and Human Behavior: Innovation for People and Organisations*. Springer, 37, 217–234. https://doi.org/10.1007/978-3-030-47539-0_16
- De Clercq, D., & Pereira, R. (2019). Resilient employees are creative employees, when the workplace forces them to be. *Creativity and Innovation Management*, 28(3), 329–342. <https://doi.org/10.1111/caim.12328>
- Dewi, H. R., Mayasari, T., & Handhika, J. (2019). Increasing creative thinking skills and understanding of physics concepts through application of stem-based inquiry. *JPPIPA (Jurnal Penelitian Pendidikan IPA)*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.26740/jppipa.v4n1.p25-30>
- Diputera, A. M., Zulpan, E. G., & Eza, G. N. (2024). Memahami Konsep Pendekatan *Deep learning* dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Yang Meaningful, Mindful dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan. *Bunga Rampai Usia Emas*, 4(2), 108–120. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v10i2.65978>
- F. Hair Jr, J., Sarstedt, M., Hopkins, L., & G. Kuppelwieser, V. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106–121. <https://doi.org/10.1108/EBR-10-2013-0128>
- Garlatti Costa, G. (2021). *An Investigation of The Role of Work-life balance for Creativity and Innovation*.
- Ghafoor, A., & Haar, J. (2022). Does job stress enhance employee creativity? Exploring the role of psychological capital. *Personnel Review*, 51(2), 644–661. <https://doi.org/10.1108/PR-08-2019-0443>
- Gomes, G., Seman, L. O., & De Montreuil Carmona, L. J. (2021). Service innovation through transformational leadership, *work-life balance*, and organisational learning capability. *Technology Analysis & Strategic Management*, 33(4), 365–378. <https://doi.org/10.1080/09537325.2020.1814953>



- Hair, J., & Alamer, A. (2022). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(3). <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100027>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *An Introduction to Structural Equation Modeling*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7_1
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Holland, P., Tham, T. L., Sheehan, C., & Cooper, B. (2019). The impact of perceived workload on nurse satisfaction with *work-life balance* and intention to leave the occupation. *Applied Nursing Research*, 49, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.06.001>
- Jaafar, S. B., Hamid, M. Z., & Abdul Hamid, M. F. (2020). Relationship between workload and stress. Available at SSRN 3522839. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3522839>
- Khan, T. I., Kaewsang-on, R., & Saeed, I. (2019). Impact of workload on innovative performance: Moderating role of extrovert. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(5), 123–133. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7516>
- Liang, M., Ho, G. W. K., & Christensen, M. (2024). Living in fear at the unpredictability of mental health issues in the classroom: a phenomenological study of secondary school teachers in encountering students with mental health issues. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1367660>
- Liu, J., & Liu, Y. (2020). Reducing the Harmful Impact of Work Stress on Creativity? Buffering Model of Available Resources. *Open Journal of Social Sciences*, 08(02), 62–76. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.82006>
- Luis, D. J., & Ruth, C.-J. (2020). Does stress lead to creativity?: the relationship between occupational stress and individual innovative behavior. *Studies in Business & Economics*, 15(1). <https://doi.org/10.2478/sbe-2020-0003>
- Mihelič, K. K., & Aleksić, D. (2017). “Dear employer, let me introduce myself”–flow, satisfaction with work–life balance and millennials’ creativity. *Creativity Research Journal*, 29(4), 397–408. <https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1364105>
- Montani, F., Vandenberghe, C., Khedhaouria, A., & Courcy, F. (2020). Examining the inverted U-shaped relationship between workload and innovative work behavior: The role of work engagement and mindfulness. *Human Relations*, 73(1), 59–93. <https://doi.org/10.1177/0018726718819055>
- Mulyadi, M., Sitiari, N. W., Meryawan, I. W., & Saputri, L. G. E. A. (2024). The role of Workload, Work Life Balance and Psychological towards Employee Performance through Work Stress as mediation. *Quality-Access to Success*, 25(200). <https://doi.org/10.47750/QAS/25.200.15>



- Mulyoto, Rugaiyah, & Susanto, T., T., D. (2024). Breaking Boundaries: How Self-Efficacy and Organizational Climate Foster Creativity in Polri Education. International Conference on Learning Community. UNTIRTA. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/iclc/index>
- Prasojo, L. D., Habibi, A., Yaakob, M. F. M., Pratama, R., Yusof, M. R., Mukminin, A., & Hanum, F. (2020). Teachers' burnout: A SEM analysis in an Asian context. *Heliyon*, 6(1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e03144>
- Rahimi, H., Hejazi, S. Y., Lou, N. M., & Heidarzadeh, M. (2024). Are teachers with better quality of work life more innovative? The mediating roles of psychological empowerment and teaching mindsets. *Acta Psychologica*, 247, 104315. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104315>
- Ren, L., Wu, L., Feng, T., & Liu, X. (2025). A New Method for Inducing Mental Fatigue: A High Mental Workload Task Paradigm Based on Complex Cognitive Abilities and Time Pressure. *Brain Sciences*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/brainsci15060541>
- Sakaran, U., & Bougie, R. (2013). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach Sixth Edition*. Wiley.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suhaimi, S. A., Mohamad, M., Seman, K., Nazmi, M. H., Ismail, N. F. H., Rahman, N. I. A. K., Ahmad Suhaimi, S., Hanief Nazmi, M., Farah Hanani Ismail, N., & Ilyana Athirah Khaleelu Rahman, N. (2018). The effect of workload and role conflict towards *work-life balance*. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 44. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.02.53>
- Sumarni, A., Entang, M., & Patras, Y. E. (2021). Peningkatan kreativitas guru melalui motivasi berprestasi dan budaya organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 123–128. <https://doi.org/10.33751/jmp.v9i2.4244>
- Susiarty, A., Suparman, L., & Suryatni, M. (2019). The effect of workload and work environment on job stress and its impact on the performance of nurse inpatient rooms at Mataram city general hospital. *Scientific Research Journal*, 7(6), 33–40. <https://doi.org/10.31364/SCIRJ/v7.i6.2019.P0619661>
- Ugwu, F. O., Ugwu, L. E., Nwali, A. C., Onyishi, I. E., & Okafor, C. O. (2024). Cost of high workload on work–life balance: a moderated mediation model. *Technology Analysis & Strategic Management*, 36(11), 3326–3340. <https://doi.org/10.1080/09537325.2023.220920>
- Utami, R. T., Wulandari, S., & Wibowo, S. N. (2022). Effect of Competency and Workload on Work Stress on Employees of PT. Pramadani Cipta Kreasi Kab. Cirebon. *Quantitative Economics and Management Studies*, 3(4), 563–570. <https://doi.org/10.35877/454RI.qems1008>



- van Zyl, L. E., van Vuuren, H. A., Roll, L. C., & Stander, M. W. (2023). Person-environment fit and task performance: exploring the role(s) of grit as a personal resource. *Current Psychology*, 42(27), 23560–23579. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03461-9>
- Wang, Z., Meng, L., Cai, S., & Jiang, L. A. (2024). Work reflection during leisure time and employee creativity: The role of psychological capital. *Journal of Management and Organization*, 30(2), 318–330. <https://doi.org/10.1017/jmo.2020.10>
- Wariunsora, M., Beddu, M., Nuryati, N., Sa'adah, U., Ulimaz, A., & Februati, B. M. N. (2024). Analisis Pengaruh Cognitive Load dan Fatigue Learning terhadap Keberhasilan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Higher-Order Thinking Skills (HOTS). *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1779–1785. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5555>
- Yao, K. C., & Chiang, S. (2025). Mathematical Modeling and Structural Equation Analysis of Acceptance Behavior Intention to AI Medical Diagnosis Systems. *Mathematics*, 13(15). <https://doi.org/10.3390/math13152390>
- Yeh, Y., Lai, G.-J., Lin, C. F., Lin, C.-W., & Sun, H.-C. (2015). How stress influences creativity in game-based situations: Analysis of stress hormones, negative emotions, and working memory. *Computers & Education*, 81, 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.09.011>