

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU

Flaviani Nathania Leonardi, Niken Widi Astuti

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Korespondensi: nikenw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The background of this research is to see that teaching is a profession with a high level of stress. When a teacher has a high level of stress, this will affect the individual teacher's well-being. This study aims to see whether there is a relationship between work stress and the psychological teacher's well-being. This research is a quantitative study using a purposive sampling technique, with a survey method using a questionnaire and g-form. The questionnaires used were the Job Stress Scale by Parker & Decotiis (1983) and Ryff's Psychological Well Being Scale by Ryff (1995). This study involved 385 teacher participants aged 21 to 60 years. This research was conducted for approximately 4 months starting from September 2022 to December 2022. The results of the correlation test using the Pearson Correlation Test, show that there is a negative relationship between work stress and psychological well-being. Negative work relationship means, the higher the teacher stress, the lower the teacher's psychological well-being.

Keywords: stress, work stress, psychological well-being, teacher

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan melihat bahwa mengajar merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres yang tinggi. Ketika seorang guru memiliki tingkat stres yang tinggi, hal ini akan mempengaruhi kesejahteraan individu guru. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling purposive, dengan metode survei menggunakan kuesioner dan g-form. Kuesioner yang digunakan merupakan Job Stress Scale oleh Parker & Decotiis (1983) serta Ryff's Psychological Well Being Scale oleh Ryff (1995). Penelitian ini melibatkan 385 partisipan guru dan berusia 21 hingga 60 tahun. Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 4 bulan dimulai dari September 2022 hingga Desember 2022. Hasil uji korelasi dengan menggunakan Pearson Correlation Test, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis. Hubungan negatif berarti, semakin tinggi stres kerja guru, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis guru.

Kata kunci: stres, stres kerja, kesejahteraan psikologis, guru

PENDAHULUAN

Mengajar merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres yang tinggi (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2018; Ho, 2015; Liu & Onwuegbuzie, 2012; Nitta, Deguchi, Iwasaki, Kanchika, & Inoue, 2018; Stiglbauer & Zuber, 2018 dalam Gaol, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Borman dan Dowling (2008; dalam Peter et al., 2019) menyatakan bahwa setidaknya sebanyak 40% guru meninggalkan pekerjaan mereka dalam kurun kurang lima tahun pertama mengajar. Tidak jauh berbeda, Algozzine, Wang, & Violette (2011; dalam

Haydon et al., 2018) menemukan 25% hingga 50% guru meninggalkan pekerjaan dalam kurun waktu yang sama karena alasan yang sama, yaitu tingginya stres.

Sejumlah penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa profesi mengajar melebihi tingkat stres rata-rata dibandingkan profesi lainnya (Kyriacou, 2001; Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006; dalam Pogere et al., 2019). Pendapat yang ada mengungkapkan bahwa profesi mengajar merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat stres paling tinggi (Jepson & Forrest, 2006; dalam Kavita & Hassan, 2018), dengan berbagai macam kendala seperti waktu, beban kerja, dan kewajiban kegiatan diluar jam sekolah (Wolgast & Fischer, 2017; dalam Gaol, 2021).

Sumber stres bagi setiap guru berbeda. Namun, menurut Skaalvik dan Skaalvik (2017; dalam Pogere et al., 2019) terdapat dua stressor utama dari guru. Pertama merupakan konteks dalam pekerjaan guru dan kedua merupakan interaksi antara guru dengan siswa. Sedangkan hasil penelitian dari Antoniou, Polychroni dan Vlachakis (2006; dalam Kavita & Hassan, 2018) ada beberapa stressor. Seperti masalah interaksi guru dengan siswa, pencapaian guru yang rendah, kurangnya minat dan penanganan guru akan siswa yang sulit dalam masalah perilaku, khususnya dalam interaksi dengan siswa dan rekan kerja, serta beban kerja pada guru. Perilaku murid yang mengganggu juga menjadi salah satu stres guru (Evers, Tomic, & Brouwers, 2004; Klassen & Anderson, 2009; dalam Hopman et. al., 2018). Brunsting, Sreckovic dan Lane (2014; dalam Hopman et. al., 2018) menyatakan bahwa guru yang mengajarkan murid dengan perilaku yang mengganggu rentan terhadap gejala stres. Banyak alasan mengapa guru rentan terhadap stres. Penelitian yang dilakukan oleh Hakanen, Bakker, dan Schaufeli (2006), menyatakan salah satu penyebab adalah tereksposnya guru pada perilaku mengganggu pada murid setiap hari. Selain itu, guru juga dibebani oleh tuntutan yang tinggi dan kurangnya sumber daya.

Stres merupakan suatu kondisi yang umum untuk dimiliki bagi setiap orang. Stres dianggap sebagai respon alami individu yang didapatkan dari berbagai macam situasi, suatu tindakan ataupun tuntutan (Gibson, Ivancevich, Donnelly & Konopaske, 2012; dalam Issom & Makbulah, 2017). Kyriacou (2001; dalam Haydon, Leko & Stevens, 2018) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Pengalaman ini juga ditambah dengan adanya perasaan yang cemas, frustrasi dan tegang. Selain itu, lingkungan juga bisa berdampak besar pada kondisi stres. Studi yang dilakukan oleh Shann (1998; dalam Hopman et al., 2018) menunjukkan bahwa guru yang berinteraksi dengan positif pada siswa lebih puas dengan pekerjaan yang dimilikinya dan mengalami lebih sedikit stres (van Droogenbroeck, 2014; dalam Hopman et al., 2018). Jamal dan Baba (2000) dalam Kusluvan (2003) mendefinisikan stres kerja sebagai reaksi yang dialami oleh seorang individu terhadap sebuah karakteristik yang ada dalam lingkungan kerja yang mengancam individu tersebut. Hal ini mengacu pada ketidakcocokan yang terjadi antara individu dengan lingkungan kerja maupun individu belum sepenuhnya siap untuk melakukan tugas yang diberikan dari lingkungan kerja tersebut. Sedangkan, menurut Sauter et al., (1999) dalam Hasan dan Ilyas (2017), stres kerja adalah sebuah respon fisik dan emosional individu yang berbahaya, yang terjadi ketika adanya tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan sumber daya atau kebutuhan pekerja. Lewat pengertian tersebut, stres kerja tidak hanya terjadi ketika individu tidak terlatih dalam pekerjaan tersebut. Namun juga terjadi ketika pekerjaan tersebut tidak memenuhi harapan individu.

Menurut Kyriacou dan Sutcliffe (1978; dalam Yusuf, Olufunke & Valentine, 2015), stres guru merupakan efek dari respon terhadap perasaan atau efek negatif seperti kemarahan oleh seorang guru. Stres guru juga dipersepsikan sebagai tuntutan yang ada pada guru, yang merupakan ancaman terhadap harga diri atau kesejahteraan guru. Von der Embse et al. (2019; dalam Gaol, 2021) mengungkapkan, ketika seorang guru mengalami tingkat stres yang tinggi,

hal tersebut berdampak pada banyak hal dalam lingkungan sekolah. Dampak yang dihasilkan seperti pencapaian sekolah yang kurang maksimal yang berkaitan erat dengan tingginya tingkat ketidakhadiran, kelelahan secara psikologis dan suasana sekolah. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kondisi fisik yang dialami oleh individu. Individu yang mengalami stres memiliki ciri ciri seperti sakit kepala, sakit di bagian leher, bahu, dan punggung, sakit perut, tidak merasakan lapar dan dada yang terasa berat. Tidak hanya kondisi fisik, individu juga cenderung sulit untuk fokus dan mudah marah ketika dihadapi dengan stres. Individu sulit untuk diam, memiliki permasalahan ketika tidur, merasa sedih, khawatir, lelah dan mudah untuk menangis (WHO, 2020).

Newstrom dan Davis (2002; Hasan & Akter, 2014; dalam Issom & Makbulah, 2017) memiliki teori mengenai stres. Teori ini dinamakan *Typical Negative Symptoms of Unmanaged Stress*. Teori ini memiliki tiga aspek. Aspek pertama yaitu *physiological* (fisiologis). Dalam aspek ini contohnya maag, masalah dalam pencernaan, sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur. Aspek kedua merupakan *psychological* (psikologis) contohnya ketidakstabilan emosi, murung, gugup, kekhawatiran yang berlebih, depresi dan kelelahan. Aspek terakhir adalah *behavioral* (perilaku). Aspek dalam perilaku contohnya merokok secara berlebihan, penyalahgunaan alkohol atau obat terlarang, agresi dan masalah kinerja. Lazarus dan Folkman (1984; dalam Khairani, Manita, Mawarpury & Sari, 2019) mendefinisikan stres sebagai hubungan yang dimiliki oleh seorang individu dengan lingkungan sekitarnya, dimana lingkungan tersebut dianggap sebagai sebuah tuntutan dan ketidakmampuan individu dalam menghadapi lingkungan tersebut. Stres berdampak besar pada tingkat kesejahteraan yang dimiliki oleh individu. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022), hasil menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang negatif bagi kesejahteraan psikologis individu. Hasil dari penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsalasah et al. (2019; dalam Sari, 2022) dan Vandiya dan Etikariena (2018; dalam Sari, 2022). Ketika seorang pekerja mengalami stres dalam pekerjaan, ada dampak yang dihasilkan seperti pekerjaan tidak selesai dengan tepat waktu. Dampak seperti ini yang dapat menyebabkan stres kerja pada pekerja meningkat dan menurunkan kesejahteraan psikologis pekerja (Sari, 2022).

Nezlek, Krejtz, Rusanowska dan Holas (2018; dalam Khairani, Manita, Mawarpury & Sari, 2019), menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan individu lebih tinggi ketika individu sedikit mengalami stres. Sebaliknya, tingkat kesejahteraan individu akan rendah jika individu mengalami banyak stres. Tingkat kesejahteraan yang tinggi pada guru terbukti membantu sekolah dalam menstabilkan dan menambah komitmen guru terhadap sekolah (Creemers & Reezigt, 1996; dalam Hascher & Waber, 2021). Namun, tingkat kesejahteraan yang rendah dianggap sebagai hambatan untuk sekolah (Parker, Martin, Colmar & Liem, 2012; Hascher & Waber, 2021). Bukti yang ada menunjukkan bahwa individu yang terus terpapar oleh stres, dapat berbahaya bagi kesejahteraan psikologis individu (Li & Hasson, 2020; dalam Labrague, 2021). Hal ini juga dapat berdampak negatif terhadap kepuasan kehidupan individu serta kualitas hidup secara keseluruhan (Kupcewicz et al., 2020; Rogowska et al., 2020; dalam Labrague, 2021).

Ryff (1989; dalam Saraswati & Teja, 2018) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah pencapaian yang seimbang dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh tantangan dan peristiwa dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti usia, status pekerjaan, status pernikahan, kepribadian dan peristiwa negatif dalam kehidupan (Skomorovsky & Sudom, 2011; dalam Saraswati & Teja, 2018). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Cropanzano dan Wright (1999; dalam Saraswati & Teja, 2018), kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi secara positif terhadap kesehatan individu.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi, ditemukan lebih produktif, memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik dibandingkan individu yang kesejahteraan psikologis lebih rendah. Dilansir dari, verywellmind (2022), Psychological well being atau kesejahteraan psikologis bisa dikatakan sebagai perasaan sehat, dalam kesejahteraan dan individu berfungsi secara baik. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi hidup dengan bahagia, mendapat dukungan yang cukup dan puas dengan kehidupan yang individu miliki. Studi yang dilakukan menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan sosial yang tinggi juga kemungkinan besar hidup lebih sehat dan lebih lama.

Ryff dan Keyes (1995; dalam Issom & Makbulah, 2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seorang individu untuk menerima keadaan yang ada dalam dirinya, membentuk sebuah hubungan yang positif dengan individu lain, mampu untuk mengendalikan diri dan mampu untuk mencapai potensi sepenuhnya agar kehidupan individu tersebut berarti. Vandiya dan Etikariena (2018; dalam Sari, 2022) menyatakan pekerja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan sehat secara jasmani dan mental, bisa menjalankan kehidupan yang bahagia dan lebih produktif daripada pekerja dengan kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ikonne (2015), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan perpustakaan di universitas Nigeria Barat Daya. Karyawan yang bekerja memiliki tantangan akan teknologi serta juga akan beban kerja yang berat. Namun, dalam penelitian Ikonne, karyawan memiliki lingkungan kerja yang bebas dengan stres dan merasa tidak menimbulkan stres. Hubungan yang positif pada penelitian Ikonne juga bisa diartikan sebagai, stres kerja tinggi yang dialami oleh karyawan, maka kesejahteraan psikologis yang dialami oleh karyawan juga tinggi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara stres dengan kesejahteraan psikologis pada guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling purposif. Partisipan dalam penelitian ini yaitu guru yang masih aktif mengajar di daerah Jabodetabek. Penelitian ini diikuti oleh 385 partisipan dengan rentang usia 21 tahun - 60 tahun. Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan gform sekaligus dengan menyebarkan kuesioner ke masing masing sekolah daerah Jabodetabek.

Pada alat ukur stres kerja menggunakan alat ukur Job Stress Scale dari Parker dan Decotiis (1983) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Pada variabel ini terdapat 13 butir pernyataan dan terbagi menjadi dua dimensi yaitu stres waktu dan perasaan khawatir. Sedangkan, untuk kesejahteraan psikologis menggunakan alat ukur Ryff's Psychological well-being scale yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Ryff, 1995; Issom & Makbulah, 2017). Alat ukur ini memiliki 42 butir pernyataan dengan total 6 dimensi yang dikembangkan oleh Ryff. Dimensi dimensi dalam variabel ini yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri.

Penelitian lalu dilanjutkan dengan menguji normalitas dan linearitas. Pengujian normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan $p > 0.05$ untuk dapat dinyatakan data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas diuji dengan menggunakan uji test for linearity dengan $p > 0.05$ untuk dapat ditanyakan data linear

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi profil partisipan berdasarkan jenis kelamin, rentang usia dan lama pengalaman mengajar. Distribusi partisipan menunjukkan bahwa jumlah partisipan yang memiliki jenis kelamin pria sebanyak 97 partisipan (25,2%) dan berjenis kelamin wanita sebanyak 288 partisipan (74,8%). Selanjutnya, untuk partisipan rentang usia 21 - 24 tahun sebanyak 30 partisipan (7,8%). Partisipan dengan rentang usia 25- 44 tahun sebanyak 257 partisipan (66,8%) dan partisipan dengan rentang usia 45 - 60 tahun sebanyak 98 partisipan (25,5%). Terakhir, untuk masa lama pengalaman mengajar 1 bulan - 5 tahun sebanyak 119 partisipan (30,9%), lama pengalaman mengajar 6 tahun - 10 tahun sebanyak 85 partisipan (22,1%) dan lama pengalaman mengajar 11 tahun - 15 tahun sebanyak 64 partisipan (16,6%). Selanjutnya, lama pengalaman mengajar 16 tahun - 20 tahun sebanyak 59 partisipan (15,3%), lama pengalaman mengajar 21 tahun - 25 tahun sebanyak 18 partisipan (4,7%) dan lama pengalaman mengajar 26 tahun - 30 tahun. Terakhir, lama pengalaman mengajar 31 tahun - 35 tahun sebanyak 11 partisipan (2,9%) dan lama pengalaman mengajar 36 tahun - 40 tahun sebanyak 14 partisipan (3,6%). Untuk lebih jelas, data distribusi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi profil partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Pria	97	25,2%
Wanita	288	74,8%
Rentang Usia		
21 – 24 tahun		
25 – 44 tahun		
21 – 24 tahun	30	7,8%
25 – 44 tahun	257	66,8%
45 – 60 tahun	98	25,5%
Lama Mengajar		
1 bulan – 5 tahun	119	30,9%
6 tahun – 10 tahun	85	22,1%
11 tahun – 15 tahun	64	16,6%
16 tahun – 20 tahun	59	15,3%
21 tahun – 25 tahun	18	4,7%
26 tahun – 30 tahun	15	3,9%
31 tahun – 35 tahun	11	2,9%
36 tahun – 40 tahun	14	3,6%

Stres Kerja diukur dengan skala likert 1 hingga 5 dengan mean hipotetik sebesar 3. Alat ukur stres kerja memiliki 13 pernyataan dan terdiri dari 2 dimensi yaitu stres waktu dan perasaan khawatir. Jika nilai mean empirik yang didapatkan lebih kecil daripada mean hipotetik, maka dapat dikatakan nilai mean tersebut rendah. Sebaliknya, jika mean empirik yang didapatkan lebih tinggi daripada mean hipotetik, maka dapat dikatakan nilai mean tersebut tinggi. Untuk lebih jelas dapat melihat di tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Variabel Stres kerja

Dimensi	Minimum	Maksimum	Mean Empirik	Standar Deviasi
---------	---------	----------	--------------	-----------------

Stres Waktu	1.00	4.25	2.07	0.66
Perasaan Khawatir	1.00	4.40	2.10	0.63

Kesejahteraan psikologis diukur dengan skala likert 1 hingga 7 dengan mean hipotetik sebesar 4. Alat ukur kesejahteraan psikologis memiliki 42 pernyataan dengan 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Jika nilai mean empirik yang didapatkan lebih rendah daripada mean hipotetik, maka dapat dikatakan nilai mean tersebut rendah. Sebaliknya, jika mean empirik yang didapatkan lebih tinggi daripada mean hipotetik, maka dapat dikatakan nilai mean tersebut tinggi. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Variabel Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Minimum	Maksimum	Mean Empirik	Standar Deviasi
Penerimaan diri	2.71	7.00	5.5	0.89
Hubungan positif dengan orang lain	3.43	7.00	5.40	0.84
Otonomi	1.00	10.43	4.70	1.10
Penguasaan lingkungan	2.00	7.00	5.33	0.95
Tujuan hidup	2.14	7.00	5.66	0.78
Pertumbuhan diri	3.14	7.00	5.80	0.73

Uji asumsi pertama yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji ini diperlukan untuk melihat apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas diuji dengan menggunakan One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Jika nilai signifikansi yang diperoleh $p > 0.05$ maka data tersebut dinyatakan terdistribusi secara normal. Jika nilai signifikansi yang diperoleh $p < 0.05$, maka data tersebut tidak terdistribusi dengan normal. Pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = .200 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi secara normal. Untuk lebih jelas dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologi

Variabel	p	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	.200	Terdistribusi Normal

Uji asumsi kedua merupakan uji linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan linear secara signifikan. Dapat dikatakan ada hubungan yang linear apabila antara *independent variable* (IV) dan *dependent variable* (DV) memiliki nilai yang signifikan. Ada uji linearitas, dilakukan dengan menggunakan *compare means* dan dilihat dari *deviation from linearity*. Variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikan yang diperoleh di atas $p > 0.05$. Hasil uji linearitas yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan $p = .155 > 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hasil yang linear, untuk lebih jelas dapat dilihat di tabel 5.

Tabel 5. Uji Linearitas Variabel Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis

<i>Independent Variable</i>	<i>Dependent Variable</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Stres Kerja	Kesejahteraan Psikologi	.155	Linear

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi antara kedua variabel. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kedua variabel. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan Pearson Correlation Test. Jika $p < 0.05$, maka ada korelasi di antara kedua variabel. Sebaliknya, jika $p > 0.05$, maka tidak ada korelasi di antara kedua variabel. Hasil korelasi yang didapatkan dari penelitian ini yaitu $p = .000 < 0.05$. Hasil ini dapat dinyatakan bahwa ada korelasi di antara kedua variabel. Selanjutnya, bentuk hubungan antara kedua variabel yaitu negatif ($r = -.454$). Bentuk hubungan yang negatif dapat diartikan sebagai semakin tinggi variabel stres kerja, maka semakin rendah variabel kesejahteraan psikologi. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel 6.

Tabel 6. Uji Korelasi Antara Variabel Stres Kerja Dengan Variabel Kesejahteraan Psikologis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	P
Stres Kerja	-.454	.000
Kesejahteraan Psikologi	-.454	.000

Pada hasil penelitian, ditemukan adanya korelasi antar variabel stres kerja dengan variabel kesejahteraan psikologis. Korelasi antara kedua variabel tersebut adalah negatif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi stres kerja yang dialami oleh para guru, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis guru. Hasil yang ada sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tsalasah et. al (2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tsalasah et al., menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pekerja. Pekerja yang memiliki stres kerja yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang tinggi terbuka dalam menerima kritik yang ada dan berusaha untuk mengembangkan diri sendiri dalam dunia pekerjaan. Selain itu, sesuai dengan dimensi tujuan hidup dalam kesejahteraan psikologis, pekerja mempunyai tujuan hidup yang jelas. Sesuai dengan dimensi otonomi juga, pekerja yang tinggi dalam kesejahteraan psikologisnya, tidak akan mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar dan mampu untuk bekerja secara mandiri.

Dari hasil uji t menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja pria dan wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Bahari et. al. (2016) juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja pria dan wanita. Dalam hal ini, ada banyak faktor lainnya yang bisa menyebabkan seorang guru mengalami stres kerja. Faktor yang dialami, baik oleh guru pria dan wanita, bisa terjadi baik di dalam maupun di luar lingkungan pekerjaan. Bahari et al. (2016) mengungkapkan bahwa lama pengalaman mengajar juga bisa menjadi salah satu faktor seorang guru mengalami stres kerja. Guru dengan pengalaman mengajar yang kurang, lebih memungkinkan untuk tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya.

Hal ini bisa menjadi salah satu penyebab stres kerja terlepas dari jenis kelamin guru. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa wanita dan pria tidak menunjukkan signifikan yang berbeda pada stres kerja (Bahari et al., 2016). Hasil uji t juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang

signifikan antara kesejahteraan psikologis pria dan wanita. Vescovelliet et al. (2014; Bahari et al., 2016) mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fernandes et al. (2012; Bahari et al., 2016) juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam kesejahteraan psikologis. Eres & Atanasoska (2011; Bahari et al., 2016) mengungkapkan bahwa salah satu penyebab guru mendapatkan stres kerja adalah performa murid di sekolah. Selain itu, tanggung jawab yang guru miliki di sekolah, termasuk mengajar, menjaga nilai akademik siswa, mengurus kurikulum serta menjaga kedisiplinan menjadi hal lain yang mempengaruhi guru dalam mendapatkan stres kerja. Banyaknya tanggung jawab yang dipikul oleh guru menyebabkan guru merasakan stres kerja dan akhirnya berakhir dengan rendahnya kesejahteraan psikologis guru. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adegoke (2014; Bahari et al., 2016) dan Suleman et al. (2018).

Hasil uji t menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja berdasarkan rentang usia. Namun, hasil t juga menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis berdasarkan rentang usia. Hurlock (1980; Ajhuri, 2019) mengungkapkan adanya penurunan kemampuan mental seorang individu. Ketika seorang individu telah mencapai puncak usia yaitu 45 – 55 tahun, kemampuan individu akan semakin lama semakin menurun. Hal ini tidak dapat dihindarkan dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti penyakit, kecemasan atau depresi. Namun, ada juga bantuan-bantuan yang dilakukan untuk mempertahankan kondisi individu. Seperti menyediakan lingkungan yang dapat melatih keterampilan intelektual individu serta untuk mencegah terjadinya kepikunan.

Selanjutnya, hasil uji t antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis terhadap lama pengalaman mengajar menunjukkan bahwa keduanya ada perbedaan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli et al. (2020; Tutupary, Desi & Lahade, 2021) mengungkapkan adanya perbedaan, dimana, pekerja yang memiliki lama pengalaman mengajar lebih dari tiga tahun jarang mengalami stres kerja atau kesehatan mental lainnya. Hal ini disebabkan karena pekerja sudah lebih mengerti dengan pekerjaannya sehingga lebih mudah dan dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan. Sebaliknya, pekerja dengan masa pengalaman mengajar kurang dari tiga tahun lebih rentan mengalami stres kerja ataupun kesehatan mental lainnya. Salah satunya dapat terjadi ketika pekerja mendapatkan rutinitas pekerjaan yang tinggi namun kurang mendapat apresiasi atau penghargaan dari atasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil hubungan yang didapatkan merupakan hubungan negatif antara variabel stres kerja dengan variabel kesejahteraan psikologis, serta adanya signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru. Hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dialami oleh para guru, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis para guru. Hasil pengolahan data juga menunjukkan bahwa hubungan yang linear dan diterimanya hipotesis yang telah diprediksi sebelumnya.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini adalah tidak seimbang jumlah partisipan antara pria dan wanita. Partisipan wanita mendominasi penelitian ini dengan 74,8%. Sedangkan, partisipan pria hanya 25,2%. Jarak antara partisipan pria dan wanita bisa mempengaruhi perbandingan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, partisipan dalam penelitian ini hanya

mengambil sampel di beberapa sekolah yang ada sedangkan populasi guru luas. Maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengambil sampel yang lebih luas. Peneliti juga tidak secara lengkap mengambil data guru yang mengisi kuesioner ini. Data yang dimaksud seperti status pernikahan dan mata pelajaran yang diajar oleh guru tersebut. Kedua hal tersebut bisa saja mempengaruhi stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru. Untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan kedua gambaran subyek penelitian tersebut. Selain itu juga memperluas sampel untuk penelitian.

Saran teoritis yang pertama adalah peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat lebih menguatkan kajian pustaka yang sudah ada. Hal ini bertujuan agar memberikan wawasan pada bidang psikologi terutama dalam psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dengan menggunakan mix method yaitu perpaduan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan mendalam mengenai hubungan stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis guru. Selanjutnya, peneliti juga berharap penelitian berikutnya lebih memperluas sampel dan menambah jumlah partisipan, sehingga jumlah partisipan antara pria dan wanita bisa seimbang.

Saran praktis dalam penelitian ini adalah peneliti berharap individu lebih peduli dan mengetahui betapa pentingnya kesejahteraan psikologis masing masing individu. Salah satu cara untuk individu lebih peduli terhadap diri sendiri adalah dengan melakukan meditasi. Selain meditasi, berolahraga juga membantu individu. Selanjutnya, individu juga bisa mencari cara untuk coping stres agar stres kerja yang menumpuk dalam diri individu tidak menjadi halangan dalam bekerja. Tidak hanya dalam bentuk kegiatan, individu juga bisa mencurahkan dalam bentuk cerita mengenai stres yang dialami dalam pekerjaan ke orang-orang terdekat individu, seperti keluarga dan teman. Jika stres kerja yang dialami oleh individu sudah cukup mengganggu dan kesejahteraan psikologis individu terganggu, individu dapat menemui seorang psikolog untuk berkonsultasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeniyi, S. O., Aremum, F. O. & Adeyinka, T. (2010). Perceived causes of job stress among special educators in selected special and integrated schools in Nigeria. *New Horizons in Education*, 58(2), 73-82.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan: Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Akbar, M. A. & Vinaya. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan hidup pada buruh garmen perempuan di Cicurug kabupaten Sukabumi. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, 8(2), 191-199.
- Ambara, D. P. (2019). Pengaruh tingkat stres guru terhadap manajemen kelas di sekolah menengah atas. *Jurnal IKA*, 193-204.
- Angwen, D. G. (2017). Hubungan antara lingkungan fisik dan beban kerja dengan stres kerja pada PT Panggung Electric Citrabuana. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 577-586.
- Bahari, F. B., Lin, T. A. & Wider, W. (2016). The effect of occupational stress on teacher's psychological well-being: Social support as moderator. *Australian Journal of Basic and Applied Science*, 10(4), 54-65.
- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth.
- IRA - International Journal of Management & Social Sciences, 11(3), 108-117.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2021, August 12). Penuhi hak pendidikan anak melalui pendidikan inklusif. Retrieved from <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/penuhi->

- hak-pendidikan-anak-melalui-pendidikan-inklusif#:~:text=UUD%201945%20Pasal%2031%20ayat,pendidikan%2C%20terutama%20pendidikan%20Sekolah%20Dasar
- Distina, P. P. & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59. Doi: <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Fields, D. L. (2002). *Taking the measure of work: A guide to validated scales for organizational research and diagnosis*. SAGE Publications.
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-faktor penyebab guru mengalami stres di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(4), 17-28.
- Hasan, V. M. & Ilyas, T. M. (2017). *Organisational, Social & Family role stress, work family conflict and job satisfaction*. Archers & Elevators Publishing House.
- Hascher, T. & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000-2019. *Educational Research Review*, 34, 1-25.
- Haydon, T., Leko, M. M & Stevens, D. (2018). Teacher stress: Sources, effects, and protective factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2), 99-107.
- Hopman, J. A. B., Tick, N. T., Ende, J. V. D., Wubbels, T., Verhulst, F. C., Maras, A., Breeman, L. D. & Lier, P. A. C. V. (2018). Special education teacher's relationships with students and self- efficacy moderate associations between classroom-level disruptive behaviors and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 75, 21-30. doi:10.1016/j.tate.2018.06.004
- Ikonne, C. N. (2015). Job stress and psychological well-being among library employees: A survey of library staff in selected university libraries in South-West Nigeria. *Open Access Library Journal*, 2(6), 1-12. Doi: 10.4236/oalib.1101632
- Ilongo, F. (2014). *Job stress and coping strategies among secondary school*. Lap Lambert Academic Publishing.
- Issom, F. L. & Makbulah, R. (2017). Pengaruh stress situasi kerja terhadap psychological well being pada guru honorer madrasah ibtidaiyah di kota Tangerang. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61-67.
- Kavita, K. & Hassan, N. C. (2018). Work stress among teachers: A comparison between primary and secondary school teachers. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4), 60-66.
- Kusluvan, S. (2003). *Managing employee attitudes and behaviors in the tourism and hospitality industry*. Nova Science Publishers.
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurse: A cross- sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 1-6. doi:10.1016/j.nepr.2021.103182
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 38-47.
- MacIntyre, P. D., Ross, J., Talbot, K., Mercer, S., Gregersen, T. & Banga, C. A. (2019). Stressors, personality, and wellbeing among language teachers. *System*, 82, 26-38. doi:<https://doi.org/10.1016/j.system.2019.02.013>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M. & Sari, K. (2019). Hubungan stress dan kesejahteraan (well being) dengan moderasi kebersyukuran. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 5(2), 178-186.
- Matahari, D. (2005). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan prasangka rasial warga indonesia keturunan tionghoa terhadap pribumi [skripsi belum diterbitkan]*. Universitas Tarumanagara.

- Mental Health Foundation. (2021, September 17). Stress. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>
- Michelle. (2019). Peran work-family conflict terhadap stres kerja pada perawat wanita di rumah sakit X [Skripsi belum diterbitkan]. Universitas Tarumanagara.
- Miller, D. (2000). Dying to care? Work, stress and burnout in HIV/AIDS. Routledge.
- Mohammadpour, S., Pourhasan, R., Pourhasan, E. & Asghari, M. V. (2014). Studying the factors related to job stress among teachers (Case study: high schools in Zahedan city). *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 4(10), 270-281.
- Morin, A. (2022, February 10). How to improve your psychological well-being. Verywellmind Retrieved from <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330>
- Okeke, F. C., Onyishi, C. N., Nwankwor, P. P. & Ekwueme, S. C. (2021). A blended rational emotive occupational health coaching for job-stress among teachers of children with special education needs. *Internet Intervention*, 26, 1-11. doi:10.1016/j.invent.2021.100482
- Oya, A. M. & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara stres kerja dengan komitmen organisasi pada karyawan bagian produksi di PT. X. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 63-72.
- Pogere, E. F., Sangil, M. C. L., Sonoran, M. M. G. & Gonzalez, A. (2019). Teacher's job stressors and coping strategies: Their structural relationship with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, 269-280. doi:https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. *Majalah Ilmiah INFORMATIKA*, 3(3), 193-212.
- Ramasendran, M. V., Ahmad, R., Khan, A. & Sasmoko. (2017). Academic stress, stress levels and ways of coping among students of Johor Bahru allied health science college. *Journal Man in India*, 97(19), 363-372
- Ranah Research. (n.d.). Pengertian metode penelitian survei. Ranahresearch. Retrieved from <https://ranahresearch.com/pengertian-metode-penelitian-survei/>
- Saraswati, K. D. H. & Teja, J. (2018). Psychological well-being of employees in Java, Indonesia. *Journal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 597-605.
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597-606.
- Sari, D. L., Storyna, H., Sinaga, R. I. P., Gunawan, F. E., Asrol, M. & Redi, A. A. N. P. (2022). The relationship between job stress and employee performance in manufacturing industry in Indonesia. *JARES (Journal of Academic Research and Sciences)*, 6(2), 26-38.
- Srivastava, S. K. (2005). Applied and community psychology. SARUP & SONS.
- Stanford University. (n.d.). Psychological Wellbeing scale. Sparqtools. Retrieved from <https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/#42-item-version>
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed., M. A. & Raja, S. A. (2018). Relationship between perceived occupational stress and psychological well-being among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12), 1-22. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208143>
- Sulistiyono, Y., Rahmawati, L. E. & Assidik, G. K. (2017). Prosiding: Seminar nasional kedua pendidikan berkemajuan dan menggembirakan (The second progressive and fun education seminar). Muhammadiyah University Press.
- Susanti. (2012). Hubungan harga diri dan psychological well being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).

- Tutupary, T., Desi & Lahade, J. (2021). Kesejahteraan psikologis yang tidak berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 645-656.
- World Health Organization. (2020). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. World Health Organization.
- Wulandari, T. (2022, January 13). Isi pasal 31 ayat 1 - 5 UUD 1945 dan hak warga negara Indonesia. Detik. Retrieved from [https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5895945/isi-pasal-31-ayat-15-uud-1945-dan-hak-warga-negara-indonesia#:~:text=\(1\)%20Setiap%20warga%20negara%20berhak,dasar%20dan%20pemerintah%20wajib%20membiayainya](https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5895945/isi-pasal-31-ayat-15-uud-1945-dan-hak-warga-negara-indonesia#:~:text=(1)%20Setiap%20warga%20negara%20berhak,dasar%20dan%20pemerintah%20wajib%20membiayainya)
- Yuliani, I. (2018). Konsep psychological well-being serta Implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (2), 51- 56.
- Yusuf, F. A., Olufunke, Y. R. & Valentine, M. D. (2015). Causes and impact of stress on teacher's productivity as expressed by primary school teachers in Nigeria. *Creative Education*, 6, 1937- 1942. doi: <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2015.618>