

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan *psychological well-being* pada guru sekolah dasar di Kabupaten Cianjur. Guru memiliki peran penting dalam proses pendidikan, namun tuntutan pekerjaan yang kompleks, beban administrasi, serta tekanan profesional berpotensi menimbulkan stres kerja yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* menggambarkan kondisi individu yang mampu menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah guru sekolah dasar di Kabupaten Cianjur yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel sesuai kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui skala stres kerja dan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan aspek teoritis masing-masing variabel. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dengan *psychological well-being* pada guru sekolah dasar. Stres kerja yang tinggi cenderung berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being*, sedangkan tingkat stres kerja yang lebih rendah berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres kerja guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan, dukungan kerja, dan strategi manajemen stres bagi guru.

Kata kunci: guru sekolah dasar, *psychological well-being*, stres kerja

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between work stress and psychological well-being among elementary school teachers in Cianjur Regency. Teachers play an essential role in the educational process; however, complex job demands, administrative workload, and professional pressures may generate work stress that affects psychological well-being. Psychological well-being reflects an individual's ability to accept oneself, maintain positive relationships, demonstrate autonomy, manage the environment effectively, possess life purpose, and experience personal growth. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants were elementary school teachers in Cianjur Regency selected based on research criteria. Data were collected using work stress and psychological well-being scales developed according to theoretical aspects of each variable. Data analysis was conducted using correlation analysis to examine the relationship between variables. The findings indicate that work stress is related to psychological well-being among elementary school teachers. Higher levels of work stress tend to be associated with lower psychological well-being, whereas lower work stress is related to better psychological well-being conditions. These results highlight the importance of managing work stress to support teachers' mental health and overall psychological well-being. This study is expected to contribute to the development of educational psychology and serve as a reference for educational institutions in designing assistance programs, workplace support, and stress management strategies for teachers.

Keywords: *elementary school teachers, psychological well-being, work stress*