

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan memiliki peranan yang cukup penting dalam kehidupan masyarakat di seluruh belahan dunia. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dirancang untuk mengembangkan kreativitas dan aktivitas dengan peserta didik melalui interaksi yang mengarah pada pengalaman kerja (Kurniawan dkk., 2022). Elemen-elemen penting dalam pendidikan melibatkan peserta didik, tujuan pendidikan, pendidik, interaksi dalam pendidikan, alat dan metode pendidikan, serta lingkungan pendidikan. Salah satu elemen penting dalam pendidikan adalah pendidik atau guru.

Guru merupakan salah satu komponen sumber daya manusia (SDM) yang memiliki peran penting dalam membentuk masa depan generasi penerus bangsa. Guru memainkan peran utama dalam melaksanakan proses pendidikan. Umumnya guru-guru yang mengajar di institusi pendidikan formal adalah pegawai negeri sipil (PNS). Namun, kenyataannya hanya sebagian kecil dari guru yang mengajar di sekolah yang memiliki status pegawai negeri, sementara sebagian besar lainnya adalah guru honorer atau tidak tetap (Alfanan, Ahmad, & Untari, 2021).

Guru sekolah dasar (SD) memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda dibandingkan guru pada jenjang pendidikan lain. Guru SD bertanggung jawab mengajar berbagai mata pelajaran sekaligus (*teacher generalist*), mendampingi perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa usia anak-anak, serta

menjalankan fungsi pengasuhan (*caregiver*) di lingkungan sekolah. Karakteristik ini menuntut keterlibatan emosional yang tinggi, kemampuan manajemen kelas yang kompleks, serta intensitas interaksi yang lebih lama dengan siswa dibandingkan guru SMP atau SMA (Santrock, 2018; Susanto, 2020). Selain itu, guru SD sering menjadi figur utama dalam pembentukan karakter siswa sehingga tuntutan profesional dan psikologis yang dihadapi menjadi lebih besar.

Guru SD sering menghadapi masalah kompetensi pedagogik dan profesional misalnya kesulitan mengelola kelas, rendahnya inovasi metode pengajaran, dan keterbatasan penguasaan teknologi pembelajaran (Nurjanah et al., 2025). Studi literatur menunjukkan bahwa masalah ini dipengaruhi oleh kurangnya kesempatan pelatihan berkelanjutan, fasilitas yang terbatas, dan praktik pembelajaran yang masih konvensional sehingga guru kesulitan merancang pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (Sele & Sila, 2022; Bagou & Sukung, 2020).

Selain keterbatasan profesionalisme dan pemanfaatan teknologi, rendahnya *psychological well-being* (PWB) guru juga dipengaruhi oleh tingginya beban kerja administratif. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga dibebani berbagai tugas non-pedagogis seperti penyusunan perangkat pembelajaran, pelaporan administrasi berbasis sistem, serta pemenuhan tuntutan akreditasi sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan guru mengalami kelelahan emosional dan tekanan psikologis yang berkepanjangan (Sari & Setiawan, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan berhubungan dengan meningkatnya stres kerja dan menurunnya kepuasan kerja guru, yang secara

langsung berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Wahyuni & Prasetyo, 2020). Selain itu, kurangnya dukungan institusional dari pihak sekolah dan kebijakan pendidikan yang sering berubah juga memperburuk kondisi psikologis guru, karena guru merasa kurang dihargai dan tidak memiliki kontrol terhadap pekerjaannya (Rahayu, 2022). Akumulasi tekanan tersebut dapat menghambat perkembangan diri, hubungan sosial positif, serta makna kerja guru, yang merupakan komponen utama dalam *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1995), *psychological well-being* merupakan kondisi yang lebih dari sekadar bebas dari gangguan psikologis; konsep ini mencakup pencapaian potensi diri, memiliki tujuan hidup, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan perkembangan pribadi yang berkelanjutan. Menurut Ryff (1995), *psychological well-being* mencakup enam aspek yaitu, penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), otonomi (*Autonomy*), kemampuan untuk menguasai lingkungan sekitar (*Environmental mastery*), keberadaan tujuan hidup yang jelas (*Purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*Personal growth*).

Penelitian mengenai *psychological well-being* pada guru sekolah dasar menunjukkan hasil yang bervariasi, namun cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah. Setiawan dan Budiningsih (2024) dalam studinya pada guru honorer SD di Wonotunggal, Batang, menemukan bahwa sebagian besar guru (61,2%) berada pada kategori *sedang*, sementara 31,3% tergolong *rendah*, dan hanya 7,5% yang mencapai kategori *tinggi*. Hasil ini sejalan dengan temuan Nurrady dan Siregar (2022) pada guru SD inklusi di Pekanbaru, di mana mayoritas 60 responden

berada pada kategori *sedang ke rendah*, khususnya karena kurangnya dukungan fasilitas dan pengetahuan yang memadai dalam menangani siswa dengan kebutuhan khusus.

Secara khusus, kondisi guru SD di Kabupaten Cianjur memiliki urgensi penelitian tersendiri. Kabupaten Cianjur merupakan wilayah dengan jumlah sekolah dasar yang tinggi serta sebaran geografis yang luas, termasuk daerah perkotaan, semi-perkotaan, dan pedesaan. Kondisi tersebut menyebabkan ketimpangan fasilitas pendidikan, akses pelatihan guru, serta dukungan profesional antar sekolah. Data Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cianjur menunjukkan masih adanya keterbatasan sarana pembelajaran dan tingginya proporsi guru non-PNS di tingkat sekolah dasar, yang berpotensi meningkatkan tekanan kerja guru. Situasi ini menjadikan Cianjur sebagai konteks yang relevan untuk mengkaji *psychological well-being* guru, karena guru menghadapi tuntutan profesional yang tinggi namun dengan dukungan sumber daya yang belum merata.

Di sisi lain, ada pula penelitian yang menemukan kategori *psychological well-being* relatif lebih baik, meskipun tidak selalu pada tingkat optimal. Kusumaningtyas dan Nuraini (2020) melaporkan bahwa pada guru SMP Muhammadiyah 9 Watukebo, sebagian besar (59,5%) justru memiliki *psychological well-being* dalam kategori *tinggi*, sedangkan sisanya (40,5%) berada pada kategori *rendah*. Walaupun penelitian ini dilakukan pada guru SMP, data ini menunjukkan adanya kemungkinan variasi berdasarkan faktor lingkungan sekolah, status kepegawaian, dan dukungan organisasi. Hal serupa diungkapkan Gunawan dan Hendriani (2023) yang menemukan bahwa guru honorer di Indonesia

menunjukkan *psychological well-being* pada kategori *tinggi dan sedang*, meskipun masih dipengaruhi oleh variabel stres kerja, rasa syukur, dan dukungan sosial. Artinya, dalam konteks tertentu, guru dapat mempertahankan *psychological well-being* yang baik ketika terdapat faktor protektif yang cukup, seperti religiusitas, hubungan sosial positif, dan coping.

Berdasarkan wawancara dengan 10 guru SD di Kabupaten Cianjur pada tanggal 24 September 2025, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar guru mengalami permasalahan pada berbagai aspek *psychological well-being*. Pada aspek penerimaan diri, banyak guru mengaku sering merasa kurang puas dengan kinerja mereka dan cenderung membandingkan diri dengan rekan kerja yang lebih berpengalaman, sehingga rasa percaya diri belum sepenuhnya terbentuk.

Pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), beberapa guru menyatakan masih merasa kurang percaya diri terhadap kinerja mengajar terutama ketika membandingkan diri dengan rekan kerja yang memiliki pengalaman lebih lama. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations*), muncul keluhan mengenai pembagian tugas administratif yang terkadang menimbulkan ketegangan antar guru. Pada aspek otonomi (*autonomy*), sebagian guru mengaku masih bergantung pada arahan pimpinan sekolah dalam mengambil keputusan pembelajaran.

Selanjutnya, pada aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), guru mengungkapkan kesulitan mengelola kelas dengan jumlah siswa besar serta keterbatasan media pembelajaran. Pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*), sebagian besar guru memandang profesi mengajar sebagai panggilan moral, namun

kondisi kesejahteraan kerja membuat motivasi tersebut terkadang menurun. Pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), guru menyampaikan bahwa kesempatan mengikuti pelatihan atau workshop masih terbatas sehingga perkembangan kompetensi dirasakan kurang optimal. Secara umum, mayoritas partisipan menunjukkan indikasi permasalahan pada satu atau lebih dimensi *psychological well-being*.

Setiap individu pada dasarnya diharapkan memiliki *psychological well-being* yang tinggi karena hal ini akan memberikan banyak keuntungan dalam kehidupan sehari-hari. Guru dengan tingkat *psychological well-being* yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan, menyalurkan energi positif dalam pembelajaran, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menemukan makna dan kepuasan dalam profesinya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *psychological well-being* guru berpengaruh signifikan terhadap kinerja mengajar, pengembangan profesional, dan kemampuan guru dalam menghadapi tantangan pendidikan (Gina & Corbi et al., 2025; Espinoza & Díaz, 2023).

Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung lebih rentan terhadap stres (Diener et al., 2018), mudah kehilangan motivasi, mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial, serta kurang mampu menemukan makna dari pekerjaannya (Seligman, 2011). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental guru, tetapi juga berpotensi memengaruhi efektivitas proses pembelajaran dan perkembangan siswa (Corey, 2016).

Sari dan Pratama (2020) menjelaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* menyebabkan guru kesulitan menunjukkan empati, kesabaran, dan kreativitas

dalam mengajar. Akibatnya, siswa juga merasakan dampak tidak langsung berupa rendahnya keterlibatan belajar serta meningkatnya perilaku bermasalah di kelas (Nurrady & Siregar, 2022). Hal ini membuktikan bahwa menjaga *psychological well-being* guru menjadi penting tidak hanya untuk kesehatan mental guru itu sendiri, tetapi juga untuk mendukung perkembangan psikososial dan akademik siswa.

Menurut Prihartini, dkk., (2023), terdapat 17 faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, baik dari aspek internal maupun eksternal, yaitu makna hidup, dukungan sosial, sikap memaafkan, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control*, faktor demografis, religiusitas, pola hidup sehat, masalah finansial, hubungan dengan orang lain, disposisional mindfulness, regulasi emosi, faktor psikososial, perilaku *FOMO* (*Fear of Missing Out*), harga diri, tingkat stres, dan kemampuan mengatasi stres (*coping stress*).

Penelitian oleh Bidi (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti beban kerja, tekanan administratif, dan interaksi dengan siswa dan orang tua berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres guru, yang pada gilirannya memengaruhi *psychological well-being* guru. Selain itu, Zito (2024) menekankan bahwa stres terkait pekerjaan, termasuk beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan dari rekan kerja, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan kinerja guru. Kholisna (2024) juga menemukan bahwa stres yang dialami guru berhubungan erat dengan kualitas hubungan interpersonal di sekolah dan *psychological well-being* secara keseluruhan. Temuan-temuan ini menegaskan

pentingnya pengelolaan stres dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* guru.

Menurut teori stres kerja, stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi ini sangat relevan dengan realitas guru SD yang menghadapi beban kerja berlapis, mulai dari tanggung jawab mengajar, penyusunan administrasi pembelajaran, hingga tuntutan penggunaan teknologi pendidikan. Situasi tersebut menjadikan stres kerja sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi *psychological well-being* guru (Ryff, 1989).

Putri (2022) menemukan bahwa stres kerja yang tinggi pada guru SD berhubungan negatif dengan kepuasan kerja dan meningkatkan risiko burnout, yang berdampak pada menurunnya *psychological well-being*. Penelitian Astuti (2021) juga menunjukkan bahwa guru dengan stres kerja tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami kelelahan emosional dan kurang mampu beradaptasi dengan perubahan kurikulum. Hal ini diperkuat oleh temuan Setiawan dan Budiningsih (2024) yang melaporkan sebagian besar guru honorer SD berada pada kategori sedang hingga rendah dalam *psychological well-being*, di mana stres kerja menjadi salah satu faktor penyebab utama. Dengan demikian, bukti empiris menunjukkan bahwa stres kerja berperan signifikan dalam menurunkan *psychological well-being* guru.

Selain berdasarkan teori dan penelitian, hasil observasi dan wawancara awal di lapangan juga mengindikasikan bahwa guru SD di Cianjur kerap mengeluhkan beban administrasi yang berat, tuntutan kurikulum merdeka yang dinilai kompleks,

serta kurangnya dukungan fasilitas. Beberapa guru menyatakan bahwa kondisi tersebut membuat mereka merasa tertekan, cepat lelah, dan kehilangan motivasi untuk berinovasi dalam pembelajaran. Temuan lapangan ini konsisten dengan penelitian Nurrady dan Siregar (2022) yang menekankan bahwa rendahnya *psychological well-being* guru berkaitan erat dengan tekanan kerja dan keterbatasan dukungan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemilihan stres kerja sebagai variabel X dinilai tepat dan *evidence-based*, karena memiliki dasar teoritis, didukung oleh hasil penelitian terdahulu, serta relevan dengan kondisi nyata yang dihadapi guru SD di Cianjur.

Stres kerja adalah suatu kondisi yang terus berubah (dinamis) di mana seseorang menghadapi tuntutan, peluang, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang individu inginkan atau harapkan, dengan hasil yang dirasakan individu tidak pasti dan penting (Robbins & Judge, 2013). Menurut Robbins dan Judge (2013), stres kerja dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu psikologis, fisiologis, dan perilaku.

Dari temuan penelitian yang dilakukan Charles (2007) tentang hubungan antara *psychological wellbeing* dan stres kerja petugas pemadam kebakaran di Jakarta dengan melibatkan 30 responden, menemukan hubungan antara *psychological wellbeing* dengan stres kerja petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Semakin tinggi *psychological wellbeing* maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami petugas pemadam kebakaran. Sebaliknya, semakin rendah *psychological wellbeing* semakin tinggi stres kerja petugas pemadam kebakaran.

Hasil penelitian Putri (2022) menunjukkan bahwa stres kerja guru SD berhubungan negatif dengan kepuasan kerja dan meningkatkan risiko *burnout*, yang pada akhirnya menurunkan *psychological well-being*. Astuti (2021) juga menemukan bahwa guru dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami kelelahan emosional dan kesulitan beradaptasi dengan perubahan kurikulum, sehingga dimensi *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan dan tujuan hidup menjadi terganggu. Senada dengan itu, penelitian Setiawan dan Budiningsih (2024) menemukan bahwa mayoritas guru honorer SD berada pada kategori sedang hingga rendah dalam *psychological well-being*, dengan stres kerja sebagai salah satu faktor penentu utama.

Pada penelitian sebelumnya banyak yang mengulas variabel *psychological well-being* dengan variabel stres kerja, maka dari itu pada penelitian kali ini, penulis tertarik untuk mengulas variabel *psychological well being* dan variabel stres kerja sebagai pengembangan penelitian dari penelitian terdahulu. Berdasarkan penjelasan di atas, maka akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Apakah ada Hubungan Stres kerja dengan *Psychological well-being* pada Guru SD di Cianjur?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu guna mencari tahu Apakah ada Hubungan Stres kerja dengan *Psychological well-being* pada Guru SD di Cianjur.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi industri-organisasi. Hasil penelitian dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara stres kerja dengan *psychological well-being*, sekaligus memperkuat teori yang menjelaskan bagaimana tekanan kerja memengaruhi *psychological well-being* individu. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel lain yang berkaitan, seperti dukungan sosial, resiliensi, maupun burnout pada guru sekolah dasar.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk memperdalam pemahaman peneliti mengenai dinamika stres kerja dan *psychological well-being* pada guru sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pengalaman empiris dalam mengaplikasikan teori psikologi ke dalam konteks nyata di lapangan, sekaligus memperkuat kompetensi peneliti dalam bidang psikologi pendidikan maupun psikologi kerja.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa, khususnya yang menekuni bidang psikologi dan pendidikan, mengenai pentingnya menjaga *psychological well-being* di tengah tuntutan pekerjaan yang tinggi. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat memahami bahwa stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif

pada kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas kinerja. Dengan demikian, mahasiswa juga dapat belajar menerapkan strategi coping yang tepat, seperti manajemen waktu, relaksasi, maupun peningkatan dukungan sosial, yang kelak dapat bermanfaat ketika mereka memasuki dunia kerja.

3) Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi dalam menyusun program akademik maupun non-akademik yang mendukung pengembangan kompetensi mahasiswa, khususnya terkait pengelolaan stres dan peningkatan *psychological well-being*. Misalnya, melalui seminar, pelatihan keterampilan manajemen stres, maupun penyediaan layanan konseling. Dengan adanya langkah-langkah tersebut, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif, sehingga berdampak pada peningkatan kualitas lulusan yang siap menghadapi tantangan kerja.