



Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Homepage: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps>

Vol. 3 No. 1, Desember 2025, halaman: 467-478

E-ISSN: xxxx-xxxx



Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Dasar

Yosi Imas Kristiyana ^{1*}, Nurhattati Fuad ², Desi Rahmawati ³, Linda Ika Mayasari ⁴, Muh. Takdir ⁵
Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia

^{1*}Email penulis koresponden: yosi.imas@mhs.unj.ac.id

Riwayat Artikel

Submitted: 10-12-2025

Accepted: 20-12-2025

Published: 31-12-2025

Abstrak

Guru merupakan aktor kunci dalam keberhasilan proses pendidikan, sehingga kesejahteraan psikologis guru menjadi aspek penting dalam mendukung kualitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta menganalisis implikasinya terhadap kualitas pembelajaran dan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDG 3 dan SDG 4). Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods dengan integrasi data kuantitatif dan kualitatif, menggunakan desain sequential explanatory. Data kuantitatif diperoleh dari kuesioner Ryff's Psychological Well-Being Scale yang diisi oleh 19 guru di dua sekolah dasar negeri, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap 5 guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru berada pada kategori sedang, dengan perbedaan rata-rata skor antarsekolah yang tidak signifikan. Dimensi purpose in life dan personal growth menunjukkan skor yang lebih tinggi, sedangkan dimensi positive relations dan autonomy menunjukkan variasi antar-individu. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain beban kerja administratif, dukungan organisasi, kepemimpinan kepala sekolah, serta strategi mengelola stres. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis guru tidak hanya berkaitan dengan faktor personal, tetapi juga struktur dan budaya kerja sekolah. Penelitian ini merekomendasikan penguatan dukungan institusional dan pengembangan kapasitas guru sebagai strategi peningkatan kesejahteraan dan kualitas pendidikan.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; guru sekolah dasar; Ryff; dukungan organisasi; SDGs.

Abstract

Teachers are key actors in the success of the educational process; therefore, their psychological well-being is a crucial aspect in supporting the quality of learning. This study aims to describe the level of psychological well-being of elementary school teachers, identify the factors influencing it, and analyze its implications for learning quality and the achievement of the Sustainable Development Goals (SDG 3 and SDG 4). The study employed a mixed-methods approach with the integration of quantitative and qualitative data using a sequential explanatory design. Quantitative data were collected through Ryff's Psychological Well-Being Scale completed by 19 teachers from two public elementary schools, while qualitative data were obtained through observations and in-depth interviews with five teachers. The results indicate that teachers' psychological well-being is at a moderate level, with no significant difference in mean scores between schools. The dimensions of purpose in life and personal growth showed higher scores, whereas the dimensions of positive relations and autonomy exhibited greater individual variation. Factors influencing psychological well-being include administrative workload, organizational support, principal leadership, and stress management strategies. These findings emphasize that teachers' psychological well-being is shaped not only by personal factors but also by school organizational structures and work culture. This study recommends strengthening institutional support and enhancing teachers' capacity as strategies to improve psychological well-being and educational quality.

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

diterbitkan oleh Fakultas
Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta



PENDAHULUAN

Guru merupakan komponen strategis dalam sistem pendidikan, dan kualitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan guru, terutama pada jenjang pendidikan dasar. Guru SD tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, motivasi, dan perkembangan sosial-emosional siswa. Karena itu, kesejahteraan psikologis guru menjadi faktor penting dalam mendukung efektivitas pengajaran.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being/PWB*) menurut Ryff (1989) mencakup kemampuan individu untuk menerima diri, membangun relasi positif, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang. Dalam konteks profesi guru, PWB berkaitan dengan kepuasan kerja, kemampuan mengelola stres, motivasi internal, dan perasaan kompeten. Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat memicu stres kronis, kelelahan emosional, hingga *burnout*, yang berdampak pada kualitas pengajaran dan motivasi siswa.

Berbagai laporan global menunjukkan kecenderungan rendahnya kesejahteraan psikologis guru. OECD (2025) menegaskan bahwa guru di banyak negara menghadapi stres tinggi akibat beban kerja dan tuntutan administratif. RAND Corporation (2023) melaporkan bahwa sebagian besar guru di Amerika Serikat mempertimbangkan berhenti mengajar karena tekanan kerja. Penelitian di India oleh Gavade et al. (2023) juga menunjukkan stres tinggi pada guru sekolah berpenghasilan rendah selama pembelajaran hibrida. Temuan tersebut menunjukkan bahwa isu kesejahteraan psikologis guru merupakan fenomena global.

Situasi serupa terjadi di Indonesia. Penelitian Muna (2023) menemukan 43,2% guru SLB di Lhokseumawe memiliki PWB rendah. Khatulistiwa (2024) melaporkan kondisi yang sama pada guru sanggar inklusi di Sukoharjo. Penelitian Devi Risma (2016) pada guru PAUD di Pekanbaru menunjukkan skor PWB rata-rata hanya 29,88%. Rendahnya PWB guru di Indonesia dipengaruhi oleh beban administratif, kurangnya dukungan organisasi, tekanan kerja, dan rendahnya penghargaan profesi.

Kesejahteraan psikologis guru tidak hanya berdampak pada kondisi pribadi guru, tetapi juga pada kualitas pembelajaran. Guru dengan PWB tinggi lebih kreatif, efektif dalam mengelola kelas, dan menunjukkan hubungan positif dengan siswa (Ryff, 1989). Sebaliknya, guru yang mengalami stres tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas pengajaran. Hal ini menjadikan PWB sebagai faktor yang berkontribusi langsung terhadap pencapaian pendidikan berkualitas.

Isu kesejahteraan guru juga relevan dengan Sustainable Development Goals (SDGs). SDG 3 menekankan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan, termasuk bagi tenaga pendidik, sedangkan SDG 4 menekankan pendidikan berkualitas dan inklusif. Guru dengan kondisi psikologis yang baik menjadi prasyarat tercapainya SDG 4. Oleh karena itu, peningkatan PWB guru merupakan bagian dari strategi penguatan pendidikan berkelanjutan.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan organisasi dan kepemimpinan sekolah memiliki hubungan kuat dengan PWB guru. Agyapong et al. (2022) menekankan bahwa dukungan emosional dan profesional meningkatkan kesejahteraan guru. Di konteks Indonesia, Leonardi (2023) menegaskan bahwa stres kerja yang tidak disertai dukungan organisasi merupakan faktor signifikan rendahnya PWB. Guru dengan PWB rendah juga berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan *burnout*, yang berdampak pada interaksi dengan siswa dan menurunkan komitmen profesional.

Pada jenjang pendidikan dasar, tuntutan peran guru semakin besar karena mereka harus menjadi pendidik, pembimbing, dan pengasuh sekaligus. Tingginya tuntutan kurikulum, administrasi, dan kebutuhan perkembangan anak menambah tekanan pada guru SD. Kondisi ini memperkuat urgensi untuk meneliti kesejahteraan psikologis guru SD sebagai bagian dari peningkatan kualitas pendidikan.

Selain itu, terdapat *research gap* karena penelitian mengenai PWB guru SD masih terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya fokus pada guru PAUD, SLB, atau tingkat menengah, sehingga

diperlukan penelitian yang secara khusus memetakan PWB guru SD di Indonesia. Informasi ini penting untuk perumusan kebijakan peningkatan kesejahteraan guru dan perbaikan sistem pendidikan dasar.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis kesejahteraan psikologis guru SD, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta implikasinya terhadap kualitas pembelajaran dan pencapaian tujuan SDG3 dan SDG4. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis guru SD, (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru SD, termasuk dukungan organisasi dan kepemimpinan sekolah, dan (3) menganalisis implikasi kesejahteraan psikologis guru terhadap kualitas pembelajaran dan kontribusinya terhadap pencapaian SDGs. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya peningkatan kesejahteraan guru dan mutu pendidikan dasar di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan *mixed methods* (metode gabungan), yaitu suatu desain penelitian *sequential explanatory* yang mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam (Harahap, 2020). Pendekatan ini dipilih karena masalah yang diangkat, yaitu kesejahteraan psikologis guru SD, bersifat kompleks dan multidimensi, sehingga diperlukan pengukuran kuantitatif untuk mengetahui tingkat kesejahteraan secara umum dan penggalian kualitatif untuk memahami konteks, pengalaman dan faktor-faktor yang mendasari kondisi tersebut. Penelitian metode gabungan memungkinkan triangulasi data untuk meningkatkan validitas temuan.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dipadukan dengan pendalaman kualitatif. Untuk bagian kuantitatif, penelitian ini menggunakan instrumen *Ryff's Psychological Well Being Scale (RPWB)* yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Aryani & Umar, 2022). Sedangkan untuk bagian kualitatif, data diperoleh melalui observasi kelas dan wawancara semi-terstruktur guru SD untuk memahami pengalaman subjektif mereka, tantangan yang dihadapi, dan dukungan organisasi yang tersedia.

Populasi penelitian adalah seluruh guru Sekolah Dasar di Kecamatan Parungpanjang. Sampel kuantitatif dipilih melalui teknik *purposive sampling*: sebanyak 19 guru yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden kuesioner. Untuk bagian kualitatif, dipilih 5 guru sebagai informan wawancara mendalam, dipilih secara seimbang dari karakteristik (berdasarkan variasi lama mengajar dan jenis sekolah). Observasi dilakukan pada ruang guru di sekolah responden untuk mengumpulkan data perilaku dan interaksi guru-guru serta guru-kepala sekolah dalam konteks nyata.

Instrumen kuantitatif: RPWB yang telah diadaptasi dan diuji di Indonesia (Aryani & Umar, 2022). Instrumen ini memungkinkan pengukuran numerik terhadap tingkat kesejahteraan psikologis guru. Instrumen kualitatif: pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur mengenai kesejahteraan guru dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Observasi dilakukan sesuai lembar catatan lapangan yang mencatat aspek seperti interaksi guru-siswa, ekspresi emosional guru, pengelolaan kelas, dan dukungan lingkungan sekolah.

Prosedur pengumpulan data: Pertama, kuesioner RPWB dibagikan secara daring atau langsung kepada guru dan diisi secara sukarela. Kedua, observasi dilakukan pada sesi pembelajaran yang telah dijadwalkan, peneliti mencatat secara sistematis sesuai lembar observasi. Ketiga, wawancara semi-terstruktur dilakukan secara tatap muka (atau daring jika diperlukan) dan direkam dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskrip untuk dianalisis. Prosedur ini mengikuti prinsip etika penelitian pendidikan, termasuk *informed consent*, kerahasiaan, dan anonimitas data (Israel & Hay, 2006; Aryani & Umar, 2022).

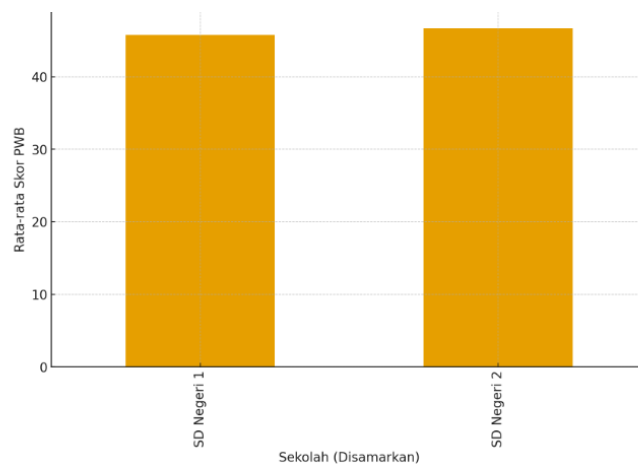
Analisis data: Untuk data kuantitatif dilakukan dengan statistik deskriptif (rata-rata, persentase). Untuk data kualitatif, analisis dilakukan melalui metode *coding tematik* (Braun &

Clarke, 2021) yang meliputi tahapan familiarisasi data, pengkodean awal, pembentukan tema, review tema, definisi dan penamaan tema, serta penyusunan laporan. Setelah analisis terpisah, hasil kuantitatif dan kualitatif diintegrasikan untuk interpretasi bersama, sehingga menghasilkan gambaran yang utuh mengenai kesejahteraan psikologis guru SD.

Keandalan dan keabsahan data dijamin melalui beberapa strategi. Pada kuantitatif, peneliti menguji reliabilitas instrument dan mengacu pada studi validitas RPWB versi Indonesia (Aryani & Umar, 2022). Instrumen memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0,823, yang termasuk pada kategori sangat baik untuk instrument penelitian social. Pada kualitatif, validitas ditingkatkan melalui triangulasi sumber (wawancara, observasi, catatan lapangan), dan member checking terhadap sebagian informan untuk memverifikasi interpretasi peneliti (Creswell & Poth, 2018). Dengan demikian, desain penelitian ini diharapkan menghasilkan data yang valid secara statistik sekaligus kaya secara konteks, dan dapat digunakan sebagai dasar untuk rekomendasi kebijakan dan praktik peningkatan kesejahteraan guru SD.

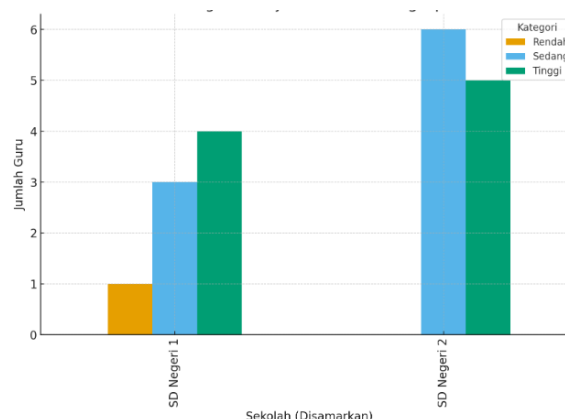
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Guru Berdasarkan Kuesioner



Gambar 1. Rata-rata Skor Kesejahteraan Psikologis per Sekolah

Grafik pertama menunjukkan bahwa guru di SD Negeri 1 memiliki kesejahteraan psikologis sedikit lebih tinggi dibandingkan guru di SD Negeri 2. Namun, selisihnya tidak terlalu jauh, sehingga kondisi kesejahteraan guru di kedua sekolah masih berada pada kategori Sedang.



Gambar 2. Distribusi Kategori Kesejahteraan Psikologis per Sekolah

Berdasarkan grafik kategori, terlihat bahwa SD Negeri 1 memiliki proporsi guru yang lebih besar pada kategori kesejahteraan psikologis Tinggi dan Sedang, sehingga menunjukkan kondisi yang relatif positif. SD Negeri 2 juga memperlihatkan keberadaan guru dalam kategori Sedang dan

Tinggi, meskipun jumlahnya tidak sebanyak di SD Negeri 1. Menariknya, kedua sekolah hampir tidak memiliki guru pada kategori Rendah, yang mengindikasikan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis guru secara umum berada pada level yang cukup baik di kedua satuan pendidikan tersebut.

Selain grafik tersebut, dapat terlihat pula gambaran umum kesejahteraan psikologis guru seperti tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Guru

Kategori	Jumlah Guru	Persentase	Makna
Tinggi	9 guru	47%	Guru memiliki tujuan, relasi, dan pengaturan diri yang kuat
Sedang	9 guru	47%	Guru berada dalam kondisi seimbang namun rentan stres
Rendah	1 guru	6%	Guru berisiko mengalami kelelahan emosional dan ketidakpuasan

Dimensi yang paling kuat adalah makna dalam pekerjaan (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi cenderung mendapat skor tinggi. Banyak guru merasa bahwa pekerjaannya bermakna dan membantu mereka terus berkembang. Sementara dimensi yang paling lemah adalah relasi dengan rekan kerja dan kemandirian dalam pengambilan keputusan menunjukkan variasi yang besar. Beberapa guru merasa hubungan kerja hangat, sementara lainnya merasa terpisah atau kurang mendapat dukungan.

2. Temuan Wawancara

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan mengikuti enam tahapan thematic analysis yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2021). Tahap pertama adalah familiarisasi data, di mana peneliti membaca ulang seluruh transkrip wawancara untuk memahami konteks pengalaman guru secara menyeluruh. Pada tahap ini, perhatian diberikan pada pola berulang dalam narasi terkait pengalaman emosional, makna profesi, sumber stres, dan strategi coping.

Tahap kedua adalah pemberian initial codes, yang dilakukan dengan menandai bagian-bagian penting dalam transkrip menggunakan label konseptual seperti “kebahagiaan melihat perkembangan siswa,” “beban administrasi,” “konflik dengan rekan kerja,” “dukungan keluarga,” dan “strategi mengelola stres.” Proses pengodean dilakukan secara induktif dan terbuka.

Tahap ketiga melibatkan pengembangan tema, yaitu pengelompokan kode-kode menjadi kategori konseptual yang lebih luas. Dari proses ini terbentuk empat kluster utama yang menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis guru. Tahap keempat berupa review tema, dilakukan untuk memastikan bahwa tiap tema memiliki koherensi internal dan keterbedaan antar tema.

Selanjutnya, tahap kelima adalah pendefinisian dan penamaan tema, di mana masing-masing tema diberi batasan konseptual dan disesuaikan dengan relevansi terhadap kerangka Psychological Well-Being (PWB) Ryff. Terakhir, tahap keenam adalah penyusunan narasi temuan, yang menyajikan hasil analisis tematik secara komprehensif dalam bentuk deskripsi naratif. Empat tema utama yang diperoleh adalah: (1) Penghayatan positif terhadap profesi; (2) Beban dan tekanan dalam lingkungan kerja; (3) Dukungan sosial sebagai penyangga kesejahteraan; dan (4) Strategi coping dan regulasi emosi guru. Keempat tema tersebut dikaitkan secara integratif dengan enam dimensi PWB Ryff, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth.

Tema 1. Penghayatan Positif terhadap Profesi: Makna, Kepuasan, dan Tujuan Hidup

Sebagian besar guru menggambarkan bahwa makna profesi sebagai pendidik muncul terutama saat mereka menyaksikan perkembangan siswa secara langsung. Guru TN mengekspresikan kepuasan mendalam ketika melihat perubahan signifikan pada kemampuan

membaca peserta didik. Ia mengatakan, “anak yang tadinya belum tahu huruf kemudian bisa membaca,” sebagai bentuk kebahagiaan yang memperkuat tujuan profesionalnya.

Sementara itu, Guru TK menuturkan perasaan bangga ketika peserta didik menunjukkan peningkatan kognitif dan perilaku: “anak bisa mengaplikasikan pengetahuan dan nilainya meningkat.” Bagi guru ini, keberhasilan siswa merupakan indikator nyata bahwa perannya membawa dampak, sehingga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pekerjaan yang dijalankan.

Beberapa informan lainnya juga menyampaikan penghayatan serupa. Guru SR mengakui bahwa ia merasa termotivasi untuk terus berkembang agar dapat memberikan pembelajaran yang lebih baik. Ia mengungkapkan, “saya berusaha terus belajar supaya tidak bosan dan supaya anak-anak juga tidak bosan.” Hal ini menunjukkan adanya proses pertumbuhan pribadi (personal growth) sebagaimana digambarkan oleh Ryff.

Secara keseluruhan, tema ini mencerminkan dimensi *purpose in life*, *self-acceptance*, dan *personal growth* dalam PWB Ryff. Para guru memaknai profesinya sebagai panggilan moral yang memberi arah hidup dan kepuasan mendalam, terlepas dari berbagai tantangan administratif maupun teknis yang mereka hadapi.

Tema 2. Beban dan Tekanan dalam Lingkungan Kerja: Administrasi, Konflik Relasional, dan Tuntutan Orang Tua

Tema kedua menyoroti berbagai tekanan yang dirasakan guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Hampir semua informan menyebut beban administrasi sebagai sumber stres utama. Guru SR, misalnya, menyampaikan bahwa ia sering kewalahan hingga pekerjaan terbawa ke rumah: “kadang administrasi numpuk, jadi pulang pun masih ngerjain.”

Tekanan administratif ini juga dialami oleh Guru TK, yang mengatakan bahwa tugas-tugas laporan dan aplikasi digital sering kali menghabiskan waktu pribadinya. Ia menuturkan, “pekerjaan administrasi itu kadang sampai larut karena banyak sekali yang harus diisi.”

Selain itu, beberapa guru mengalami konflik relasional antar rekan kerja. Guru TK berbagi pengalaman tentang kecemburuan dan tuduhan tidak berdasar setelah ia dipercaya memegang jabatan bendahara. Ia mengatakan bahwa rekan kerjanya “berubah sikap dan menuduh hal yang tidak benar,” sehingga membuatnya merasa gelisah dan akhirnya memilih “membatasi hubungan hanya sebatas profesional.”

Dari sisi eksternal, tekanan juga datang dari orang tua siswa. Guru EL mengaku sering ditekan oleh orang tua yang menghubungi hingga malam hari. Ia mengatakan, “orang tua kadang WA terus, malam pun masih nanya nilai atau protes.” Bahkan Guru I menyebut bahwa beberapa orang tua mengunggah keluhan di media sosial, yang menurutnya membuat situasi semakin berat: “ada orang tua yang langsung upload masalah ke Facebook, jadi tambah pusing.”

Temuan ini menunjukkan tantangan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* dalam PWB Ryff. Guru menghadapi tuntutan yang mengganggu batas personal, sehingga mengurangi kapasitas mereka untuk mengelola lingkungan kerja dan mempertahankan otonomi psikologis.

Tema 3. Dukungan Sosial sebagai Penyangga Kesejahteraan

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, dukungan sosial terbukti menjadi pelindung penting bagi kesejahteraan emosional para guru. Guru TK menyebut suaminya sebagai sumber kekuatan utama: “suami selalu mendukung dan menguatkan saat saya merasa pusing dengan kerjaan.” Selain itu, ia juga merasa terbantu oleh kepala sekolah yang menurutnya “selalu mau mendengarkan kalau ada masalah.”

Guru TN menekankan peran keluarga dalam menjaga keseimbangannya. Ia mengatakan, “keluarga selalu memberi dukungan, terutama saat saya merasa lelah.” Sementara itu, Guru SR menyampaikan bahwa rekan kerja tertentu memberikan kenyamanan melalui percakapan sehari-hari: “kalau cerita sama teman dekat di sekolah, rasanya lebih lega.”

Di sekolah-sekolah tertentu, dukungan struktural juga tampak cukup kuat. Guru dari SD Negeri 2 menyebut bahwa kepala sekolah pada umumnya responsif dan siap berdiskusi: “kalau ada masalah, kepala sekolah langsung bantu mencari jalan keluar.”

Tema ini sesuai dengan dimensi *positive relations with others* dalam PWB Ryff. Kehangatan, loyalitas, dan kehadiran orang-orang yang mendukung memberikan stabilitas emosional yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan kerja.

Tema 4. Strategi Coping dan Regulasi Emosi Guru

Para guru menerapkan beragam strategi untuk meredakan stres dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Guru SR dan Guru TK memilih menyelesaikan pekerjaan di sekolah agar tidak mengganggu kehidupan rumah. Guru SR menyatakan, “saya usahakan kerjaan diselesaikan di sekolah supaya di rumah bisa fokus keluarga.”

Strategi rekreatif juga banyak digunakan. Guru TN menuturkan bahwa ia mengurangi stres dengan “menonton drama atau kulineran.” Guru I memilih aktivitas sederhana seperti “ngopi sebentar untuk menenangkan pikiran.”

Selain itu, beberapa guru menggunakan *self-talk* untuk menguatkan diri. Guru TK memberikan contoh ketika ia berkata kepada dirinya sendiri, “ingat, ada yang menginginkan posisi ini,” sebagai bentuk motivasi menghadapi tekanan.

Sementara itu, Guru EL mengakui bahwa menangis menjadi salah satu cara efektif untuk mengeluarkan emosi: “kadang saya menangis saja, setelah itu lebih lega dan bisa mikir jernih.”

Strategi-strategi coping ini menunjukkan bagaimana guru mengatur ulang beban emosional, yang mencerminkan dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* dalam kerangka Ryff. Meskipun beberapa strategi bersifat emosional, semuanya tetap berperan dalam membantu guru menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru berada pada kategori sedang, dengan variasi skor *Psychological Well-Being* (PWB) antar-individu yang cukup beragam. Variasi ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan guru dalam mengelola tuntutan pekerjaan, menjalin hubungan sosial, serta menemukan makna dalam aktivitas mengajar. Dalam kerangka Ryff (1989), PWB mencakup enam dimensi utama—*self-acceptance*, *autonomy*, *environmental mastery*, *positive relations*, *personal growth*, dan *purpose in life*—yang masing-masing dapat berkembang secara berbeda pada setiap guru.

1. Variasi Kesejahteraan Psikologis Guru dan Faktor Individual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru dengan masa kerja lebih panjang tampak memiliki *environmental mastery* dan kemampuan adaptasi emosional yang lebih baik dibandingkan guru baru. Hal ini selaras dengan temuan Pradhan (2021), yang menegaskan bahwa masa kerja berkontribusi pada peningkatan ketahanan emosional dan kemampuan mengelola situasi kerja. Guru baru cenderung menghadapi tantangan pada dimensi *autonomy* dan *self-acceptance*, terutama ketika proses penyesuaian dengan budaya sekolah masih berlangsung, sebagaimana juga dikemukakan oleh Akhter dan Hassan (2022).

Di sisi lain, guru yang memiliki motivasi intrinsik dan *sense of purpose* lebih kuat menunjukkan PWB yang lebih positif, sesuai dengan teori *self-determination* yang disampaikan Sun dan Gao (2021). Selain itu, guru dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tekanan pekerjaan, sebagaimana didukung oleh temuan Park dan Lee (2024).

2. Beban Kerja, Tekanan Administratif, dan Dampaknya pada PWB

Beberapa guru dalam penelitian ini berada pada kategori PWB yang relatif lebih rendah, terutama terkait *autonomy*, *self-acceptance*, dan *environmental mastery*. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh tingginya tekanan administratif dan tuntutan kerja yang kian kompleks. Literature menunjukkan bahwa beban administratif yang berlebihan secara signifikan menurunkan

kesejahteraan psikologis guru (Huang & Zhou, 2023), bahkan meningkatkan risiko burnout (Maslach & Leiter, 2021; Wang & Xu, 2024).

Menurut model Job Demands–Resources (JD-R), tingginya tuntutan pekerjaan tanpa dukungan memadai akan menyebabkan stres dan mengurangi efisiensi psikologis individu (Bakker & Demerouti, 2020). Hal yang sama ditemukan dalam penelitian Han dan Yin (2022), serta Yin dan Chen (2022), yang mengaitkan tekanan kerja dengan kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan.

Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi turut berkontribusi pada penurunan PWB guru. Penelitian Nga dan Fadhli (2023) menunjukkan bahwa kondisi work-life imbalance menyebabkan peningkatan stres dan penurunan kepuasan kerja. Guru dalam penelitian ini yang mengalami kesulitan menyeimbangkan peran profesional dan personal cenderung memiliki skor PWB lebih rendah.

3. Dukungan Organisasi, Lingkungan Sekolah, dan Hubungan Sosial

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa guru dengan persepsi positif terhadap dukungan organisasi menunjukkan PWB yang lebih tinggi. Guru yang merasa diperhatikan, dipercaya, dan dihargai oleh sekolah memperlihatkan self-acceptance dan positive relations yang lebih baik. Temuan ini didukung oleh Rahman et al. (2023), Setiawan dan Lestari (2022), serta Zhang dan Li (2021) yang menegaskan bahwa dukungan struktural dan emosional dari sekolah berkontribusi pada ketahanan psikologis guru.

Lingkungan sekolah yang kondusif, termasuk iklim kerja yang positif dan relasi rekan sejawat yang hangat, terbukti memperkuat aspek sosial-emosional guru. Sejalan dengan Lee dan Chen (2020), iklim sekolah yang baik meningkatkan kesehatan mental guru secara keseluruhan. Jiang dan Zhang (2023) menambahkan bahwa keadilan organisasi dan perlakuan yang fair dari pimpinan sekolah berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis guru.

Beberapa guru dalam penelitian ini menyampaikan bahwa hubungan sosial antar-guru yang suportif berkontribusi besar terhadap rasa nyaman dan kebermaknaan kerja. Hal ini sesuai dengan temuan Wahyuni dan Kusumawati (2021), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru.

4. Pengaruh Gaya Kepemimpinan dalam Membangun PWB

Kepemimpinan kepala sekolah memainkan peran sentral dalam kesejahteraan guru. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kepala sekolah yang memberikan bimbingan, pengakuan, dan dukungan emosional mampu meningkatkan PWB guru, terutama pada dimensi purpose in life dan personal growth. Hal ini sesuai dengan kajian Lopez dan Austin (2020), yang menyatakan bahwa kepemimpinan transformasional meningkatkan makna dan motivasi guru dalam mengajar.

Putri dan Nuryani (2024) menekankan bahwa pemberian otonomi, ruang refleksi, serta pemberdayaan profesional mampu memperkuat autonomy dan personal growth. Dalam penelitian ini, guru yang merasakan adanya kepercayaan dari kepala sekolah melaporkan PWB yang lebih stabil.

5. Burnout, Emotional Labor, dan Strategi Koping

Beberapa guru menunjukkan gejala stres dan kelelahan emosional akibat tekanan pekerjaan yang terus-menerus. Greenglass (2020) serta Shah dan Kumar (2023) menegaskan bahwa profesi guru memiliki tingkat emotional labor yang tinggi, sehingga guru perlu strategi koping emosional untuk menjaga kesehatan mentalnya. Tekanan jangka panjang tanpa dukungan memadai meningkatkan risiko burnout yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

Dalam penelitian ini, guru yang memiliki strategi koping adaptif—misalnya berbagi pengalaman dengan rekan sejawat atau mengikuti pelatihan spiritual/emosional—cenderung memiliki skor PWB lebih baik. Temuan ini sesuai dengan prinsip conservation of resources

Hobfoll (2020), yang menyatakan bahwa individu akan berupaya mempertahankan sumber daya psikologis ketika menghadapi tekanan.

6. Pengembangan Profesional dan Komunitas Belajar Guru

Peluang pengembangan profesional berkelanjutan muncul sebagai salah satu faktor pendukung utama PWB guru dalam penelitian ini. Guru yang aktif mengikuti pelatihan, workshop, atau komunitas belajar menunjukkan personal growth dan motivasi yang lebih kuat. Hal ini diperkuat oleh Faridah dan Rahmawati (2021), Santos et al. (2022), serta Taufik dan Pramesti (2023) yang menekankan bahwa komunitas belajar profesional berkontribusi pada peningkatan kompetensi, kepercayaan diri, dan makna profesi guru.

Selain itu, pendekatan positive psychology yang dikemukakan oleh Snyder dan Lopez (2020) menunjukkan bahwa penguatan aspek kekuatan diri (strength-based approach) dapat meningkatkan flourishing guru. Guru yang mampu mengidentifikasi kekuatan personalnya lebih mampu mengembangkan purpose in life dan hubungan positif dengan lingkungan sekolah.

Melengkapi temuan-temuan sebelumnya, aspek otonomi guru juga muncul sebagai faktor penting yang semakin menegaskan bagaimana kondisi kerja memengaruhi kesejahteraan psikologis. Kim (2023) menekankan bahwa guru yang memiliki keleluasaan dalam mengambil keputusan pedagogis, memilih metode pembelajaran, serta mengelola kelasnya cenderung menunjukkan tingkat kepuasan kerja dan kesehatan psikologis yang lebih tinggi. Pola ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana guru yang merasakan kontrol lebih besar atas pekerjaannya tampak lebih stabil secara emosional dan lebih mampu menangani tekanan pekerjaan yang kompleks.

Selain otonomi, stresor psikososial juga memperkuat gambaran mengenai tantangan kesejahteraan guru. Li dan Wang (2022) menunjukkan bahwa tekanan interpersonal, ekspektasi orang tua, serta dinamika organisasi internal sekolah berpengaruh kuat terhadap menurunnya kesejahteraan guru. Temuan ini sangat sesuai dengan fenomena yang muncul dalam penelitian ini—khususnya pada guru yang menghadapi tuntutan sosial tinggi, sering mengalami konflik peran, atau berada dalam iklim sekolah yang kurang mendukung. Mereka lebih mudah mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan berkurangnya kepuasan kerja.

Dalam memahami lebih dalam bagaimana kesejahteraan psikologis terbentuk, kerangka konseptual Ryff (1989) memberikan dasar teoritis yang kuat. Ryff menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai konstruksi multidimensi yang mencakup autonomy, personal growth, purpose in life, dan environmental mastery—dimensi yang semuanya sangat relevan dengan profesi guru. Berdasarkan hasil penelitian ini, jelas bahwa guru yang merasa mampu mengelola tuntutan pekerjaannya (environmental mastery) dan merasa pekerjaannya bermakna (purpose in life) menunjukkan kondisi psikologis yang lebih positif. Dengan demikian, upaya peningkatan kesejahteraan guru tidak cukup hanya memperbaiki lingkungan kerja, tetapi juga harus memperkuat aspek makna dan perkembangan diri mereka.

Lebih jauh, faktor beban kerja dan tekanan kinerja juga mempertegas urgensi intervensi terkait kesejahteraan guru. Singh dan Sharma (2023) menemukan bahwa target performa yang tinggi, tuntutan administratif, dan tekanan evaluasi kinerja dapat memicu stres yang berkelanjutan. Hal ini tercermin pula dalam temuan penelitian ini, khususnya pada guru dengan beban administratif berlebihan dan tekanan capaian pembelajaran yang terus meningkat. Kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kesehatan psikologis, tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi guru dengan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa guru memiliki kapasitas psikologis yang cukup baik namun masih rentan terhadap tekanan pekerjaan. Dimensi *purpose in life* dan *personal growth* cenderung kuat, menandakan bahwa guru memaknai profesi mengajar sebagai pekerjaan yang bermakna dan sebagai sarana pengembangan diri. Namun, adanya variasi pada dimensi *positive*

relations dan *autonomy* mengindikasikan perbedaan pengalaman sosial-emosional antarguru yang dipengaruhi oleh budaya sekolah, sistem kerja, dan pola kepemimpinan. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis guru tidak hanya ditentukan oleh faktor personal, tetapi juga oleh dukungan organisasi, kepemimpinan kepala sekolah, beban kerja administratif, serta kesempatan pengembangan profesional, sejalan dengan kerangka Psychological Well-Being Ryff yang bersifat multidimensional dan kontekstual.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam menciptakan lingkungan kerja yang suportif melalui penguatan dukungan institusional, kepemimpinan transformasional, komunikasi terbuka, serta penyediaan ruang kolaborasi dan refleksi profesional bagi guru. Di sisi lain, guru perlu mengembangkan strategi pengelolaan stres dan regulasi emosi, serta terlibat aktif dalam komunitas belajar untuk memperkuat hubungan sosial dan makna profesi. Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis guru ini memiliki dampak langsung terhadap kualitas pembelajaran serta mendukung pencapaian SDG 3 dan SDG 4. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara sekolah, guru, dan pemangku kebijakan untuk memperkuat dukungan kebijakan, mengelola beban kerja secara lebih proporsional, dan menyediakan program pengembangan yang memperhatikan aspek profesional sekaligus kesehatan mental guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, S., & Hassan, M. (2022). Teacher psychological well-being and job adjustment in school environments. *Journal of Educational Psychology Review*, 14(2), 112–128.
- Agyapong, V. I. O., et al. (2022). Stress, burnout, anxiety, and depression among teachers: A global perspective. *Frontiers in Education*, 7, 950321. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9518388/>
- Aryani, F., & Umar, M. (2022). Adaptasi dan validasi Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB) pada konteks guru Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45–60.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2020). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology*, 7, 1–26.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Devi Risma, R. (2016). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kinerja guru PAUD di Pekanbaru. *Jurnal PAUD*, 8(2), 15–27. <https://media.neliti.com/media/publications/22959-ID-hubungan-kesejahteraan-psikologis-dengan-kinerja-guru-paud-se-kota-pekanbaru.pdf>
- Faridah, N., & Rahmawati, S. (2021). Professional learning communities and teachers' personal growth. *Indonesian Journal of Educational Development*, 5(1), 33–44.
- Gavade, A., et al. (2023). Pandemic, hybrid teaching & stress in India: Teacher well-being study. *arXiv preprint*. <https://arxiv.org/abs/2307.10220>
- Greenglass, E. (2020). Teacher burnout and coping strategies in high-demand school systems. *Teaching and Teacher Education*, 89, 102987.
- Han, J., & Yin, H. (2022). Work stress, emotional exhaustion, and psychological well-being among teachers. *Journal of School Psychology*, 92, 102–118.
- Harahap, N. (2020). *Metode penelitian mixed methods: Konsep, desain, dan implementasi*. Pustaka Akademika.
- Hobfoll, S. (2020). The conservation of resources theory in modern occupational settings. *Occupational Health Science*, 4(1), 1–15.
- Huang, X., & Zhou, Y. (2023). Administrative workload and psychological well-being of primary school teachers. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 51(2), 189–205.
- Israel, M., & Hay, I. (2006). *Research ethics for social scientists*. SAGE Publications.
- Jiang, L., & Zhang, W. (2023). Organizational justice and psychological well-being of teachers in urban schools. *Journal of Educational Administration*, 61(3), 402–420.

- Khatulistiwa, R. (2024). Kesejahteraan psikologis guru sanggar inklusi di Sukoharjo. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 5(1), 23–34. <https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa/article/download/2728/2148/9621>
- Kim, S. (2023). Teacher autonomy, job satisfaction, and psychological health. *Teaching and Learning Research Journal*, 12(4), 511–529.
- Lee, M., & Chen, J. (2020). School climate and teacher mental health: A multilevel analysis. *Journal of Educational Research*, 113(6), 457–468.
- Leonardi, D. (2023). *Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru*. Universitas Tarumanagara. https://linter.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10704002_4A171023134338.pdf
- Li, Q., & Wang, Z. (2022). Psychosocial stressors and well-being among elementary school teachers. *International Journal of Stress Management*, 29(4), 255–268.
- Lopez, A., & Austin, M. (2020). Transformational leadership and teacher purpose in life. *Leadership and Policy in Schools*, 19(4), 600–617.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2021). Burnout in teaching: New perspectives for occupational health. *Annual Review of Education*, 71, 201–222.
- Muna, F. (2023). Gambaran kesejahteraan psikologis guru SLB di Lhokseumawe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 12(2), 45–57. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/12695/6095>
- Nga, L., & Fadhli, M. (2023). Work-life imbalance and teacher well-being. *Malaysian Journal of Educational Studies*, 47(1), 23–38.
- OECD. (2025). *OECD report on teacher stress: Australia and global comparisons*. Organisation for Economic Co-operation and Development.
- Park, J., & Lee, S. (2024). Psychological resilience as a predictor of teacher well-being. *Educational Psychology International*, 41(3), 214–229.
- Pradhan, R. (2021). Work tenure and emotional adaptation among teachers. *Journal of Positive Psychology Studies*, 9(1), 45–59.
- Putri, D., & Nuryani, T. (2024). Principal leadership, autonomy, and teachers' personal growth in Indonesian schools. *Journal of Educational Management*, 18(2), 145–160.
- Rahman, A., Sari, D., & Putra, I. (2023). Organizational support and psychological well-being of Indonesian teachers. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 17(3), 233–249.
- RAND Corporation. (2023). *American teacher well-being and intentions to leave*. RAND Education and Labor. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-8.html
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Santos, R., Oliveira, T., & Pereira, M. (2022). Continuous professional development and meaning-making among teachers. *Teaching and Teacher Education*, 115, 103748.
- Setiawan, R., & Lestari, A. (2022). School environment, collegiality, and teacher well-being in the Indonesian context. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 20(2), 55–68.
- Shah, M., & Kumar, R. (2023). Emotional labor and psychological well-being in the teaching profession. *Journal of Applied Educational Psychology*, 39(4), 390–405.
- Singh, K., & Sharma, P. (2023). Workload, performance pressure, and psychological health of teachers. *Education and Mental Health Journal*, 7(1), 77–92.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2020). Positive psychology and teacher flourishing. *Journal of Positive Education*, 4(2), 72–88.
- Sun, Y., & Gao, H. (2021). Teacher motivation and well-being: A self-determination perspective. *Asian Journal of Education and Training*, 7(3), 195–204.
- Taufik, M., & Pramesti, D. (2023). Challenges of professional development in Indonesian primary schools. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 14(1), 90–104.
- Wahyuni, E., & Kusumawati, R. (2021). Teacher psychological well-being and social support in Indonesian public schools. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(2), 122–138.
- Wang, H., & Xu, L. (2024). Administrative pressure and job burnout among educators. *Journal of*

- Occupational Health Psychology*, 29(1), 15–29.
- Yin, H., & Chen, J. (2022). Relationships among job demands, teacher stress, and psychological well-being. *Teaching and Teacher Education*, 110, 103588.
- Zhang, L., & Li, X. (2021). Organizational support and psychological resilience among teachers. *International Journal of Educational Psychology*, 10(2), 145–160.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nama: Yosi Imas Kristiyana
Institusi asal: Universitas Negeri Jakarta
Pengalaman: guru sekolah dasar di salah satu sekolah dasar swasta di Tangerang.