

Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Dasar

Oleh:

Erlina Apriyani (232030100168)

Nurfi Laili (Dosen Pembimbing)

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2026



Pendahuluan

- Guru merupakan komponen penting dalam penyelenggaraan pendidikan karena berperan langsung dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter peserta didik
- Tugas guru meliputi mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik
- Kualitas pembelajaran dan interaksi guru-siswa dipengaruhi oleh kondisi psikologis guru
- Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di SDIT Multazam Pamekasan, ditemukan bahwa sebagian guru masih mengalami kesulitan dalam menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan pekerjaan yang mereka hadapi

Pendahuluan

- Data survei awal menunjukkan bahwa sebanyak **31,8% guru masih ragu terhadap kemampuannya dalam mengelola tekanan pekerjaan dan menjaga keseimbangan emosional**. Selain itu, **27,3% guru menyatakan belum mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi**, sedangkan **31,8% guru merasa dukungan sosial dan lingkungan sekolah yang diperoleh belum optimal**.
- Kesejahteraan psikologis guru dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut Gilar-Corbi, faktor internal meliputi kecerdasan emosional, resiliensi, dan self-efficacy, sedangkan faktor eksternal meliputi stres dan burnout.
- Guru menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan seperti tugas administrasi, beban mengajar, tekanan waktu, dan tanggung jawab terhadap siswa. Berdasarkan teori Job Demands-Resources (JD-R), tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan individu dapat menimbulkan stres kerja yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Penelitian ini dilakukan untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut:
 1. **Bagaimana tingkat stres kerja** pada guru SDIT Multazam Pamekasan?
 2. **Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis** guru SDIT Multazam Pamekasan?
 3. **Apakah terdapat hubungan** antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru SDIT Multazam Pamekasan?

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

: Mixed Methods dengan desain Sequential Explanatory.

Subjek Penelitian

: 24 guru SDIT Multazam Pamekasan.

Teknik Sampling

: Total Sampling untuk penelitian kuantitatif dan Purposive Sampling untuk penelitian kualitatif.

Instrumen

: Teacher Stress Inventory (TSI) Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB) 18 items

Pengumpulan Data

: Kuesioner dan wawancara semi-terstruktur.

Analisis Data

: Kuantitatif : Uji korelasi Pearson Product Moment dengan JASP.

Kualitatif : Analisis tematik.

Hasil

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality

Shapiro-Wilk	p
0.954	0.321

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

		Shapiro-Wilk	p
Kesejahteraan Psikologis	Stres Kerja	0.954	0.321

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,321. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis Pearson Product Moment dapat digunakan untuk menguji hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis."

Hasil

- Hasil Uji Asumsi Linieritas dan Model Regresi

Model Summary - Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	6.511
M ₁	0.505	0.255	0.221	5.746

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment

Hasil

- *Hasil Uji Hipotesis*

		n	Pearson's r	p	Effect size (Fisher's z)	SE Effect size	Covariance
Y	- X	24	0.505*	0.012	0.556	0.218	29.382
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001							

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment

Hasil

- Hasil Uji Hipotesis*

		n	Pearson's r	p	Effect size (Fisher's z)	SE Effect size	Covariance
Y	- X	24	0.505*	0.012	0.556	0.218	29.382
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001							

Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai korelasi sebesar 0,505 dengan nilai signifikansi 0,012. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis.

Hasil

- Hasil Uji Hipotesis*

		n	Pearson's r	p	Effect size (Fisher's z)	SE Effect size	Covariance
Y	- X	24	0.505*	0.012	0.556	0.218	29.382
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001							

Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai korelasi sebesar 0,505 dengan nilai signifikansi 0,012. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis.

Hasil

- *Hasil Koefisien Determinasi*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	6.511	0.000	0	23	
M ₁	0.505	0.255	0.221	5.746	0.255	1	22	0.012

Note. M₁ includes X

Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,255. Artinya, stres kerja memberikan kontribusi sebesar 25,5% terhadap kesejahteraan psikologis guru. Sedangkan 74,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil

- Hasil Pembentukan Analisa Tematik

Tema	Kategori Bentuk
Pengalaman sebagai guru	pengalaman mengajar, adaptasi mengajar, pengembangan diri, pertumbuhan profesional
Sumber dan tantangan stres kerja	Tuntutan pedagogis, pengelolaan kelas, karakteristik siswa, beban administrasi, tanggung jawab profesi
Strategi menghadapi stres kerja (coping)	Problem-focused coping, emotion focused coping, regulasi emosi, refleksi diri, delegitas.
Dukungan lingkungan kerja dan peran guru pendamping	Guru pendamping, dukungan rekan kerja, dukungan kepala sekolah, pembagian tugas, budaya kerja kolaboratif
Dampak stres kerja terhadap guru	Dampak psikologis, motivasi kerja, tanggung jawab profesional, pertumbuhan profesional
Faktor pendukung kesejahteraan psikologis	Makna pekerjaan, kepuasan kerja, hubungan sosial, lingkungan religius, dukungan sosial

Berdasarkan hasil pembentukan tema diperoleh enam tema utama yang menjelaskan pengalaman guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan serta upaya mereka dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Keenam tema tersebut saling berkaitan dan memberikan penjelasan terhadap hasil analisis kuantitatif yang menunjukkan adanya hubungan positif antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis tematik tersebut menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat dipahami melalui adanya dukungan lingkungan kerja, strategi coping yang adaptif, serta pemaknaan guru terhadap tekanan kerja sebagai tanggung jawab profesional.

Pembahasan

Hubungan antara Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis

- Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan dengan kategori sedang antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,505$; $p = 0,012$).
- Hasil ini berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis.
- Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan kerja tidak selalu dipandang sebagai beban, tetapi juga sebagai tantangan dan tanggung jawab profesional yang mendorong guru untuk lebih kreatif, meningkatkan kemampuan mengajar, dan mengembangkan diri.
- Kondisi tersebut didukung oleh keberadaan guru pendamping, dukungan rekan kerja, kepala sekolah, serta kerja sama dalam pembagian tugas. Dengan demikian, stres kerja yang dialami guru cenderung bersifat adaptif atau eustress.

Temuan Penting Penelitian

- Terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru ($r = 0,505$; $p = 0,012$).
- Hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.
- Hasil penelitian berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif.
- Keberadaan guru pendamping menjadi sumber dukungan sosial dan membantu pembagian tugas.
- Tekanan kerja yang dialami guru cenderung bersifat adaptif (eustress).
- Dukungan sosial, kemampuan coping, dan pemaknaan positif terhadap pekerjaan membantu guru mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian

Teoritis

- Menambah kajian psikologi pendidikan terkait stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru.

Praktis

- Memberikan informasi kepada guru tentang pentingnya pengelolaan stres kerja.
- Menjadi masukan bagi sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.
- Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Referensi

- [A. A. Rangkuti, R. Gazadinda, dan R. Rustyawati, "Work Stress and Psychological Well-being of High School Teachers in Indonesia," *KnE Social Sciences*, Mar 2024, doi: 10.18502/kss.v9i9.15635.
- Sep Arinda Risa Kamal, Yosi Imas Kristiyana, Siti Zulaikha, dan Muhammad Takdir, "Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Kinerja Guru dalam Konteks Tenaga Kependidikan di Sekolah," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, vol. 4, no. 1, hlm. 766–781, Jul 2025, doi: 10.31004/jerkin.v4i1.1634.
- P. Hoosen, S. Savahl, S. Adams, dan F. Casas, "A Systematic Review of Children's Psychological Well-Being from a Eudaimonic Perspective: a Narrative Synthesis," *Child Indic. Res.*, vol. 17, no. 6, hlm. 2577–2597, Des 2024, doi: 10.1007/s12187-024-10174-x.
- R. Gilar-Corbi, N. Perez-Soto, A. Izquierdo, J. L. Castejón, dan T. Pozo-Rico, "Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers," *Front. Psychol.*, vol. 15, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1434250.
- M. A. Rafsanjani dan E. D. Rahmawati, "Stress Exposure and Psychological Well-being: Study on Beginning Teacher," *Jabe (Journal Of Accounting And Business Education)*, vol. 3, no. 2, hlm. 162, Jun 2019, doi: 10.26675/jabe.v3i2.5757.
- D. Oleh, : Cholila, dan S. Jatisari, "Strategi Coping Sebagai Variabel Mediator Pengaruh Teacher Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Guru Di Masa Pandemi Covid-19 Tesis Diajukan untuk Memenuhi persyaratan Memperoleh Gelar Magister Psikologi (M.Psi)."
- D. Sastaviana dan A. Indrakusuma Linggi, "Teacher Work Stress and Psychological Well-being," 2025.
- F. Psikologi, F. Rizkyan, S. Pambuka, dan S. Lestari, "Kebersyukuran dan ketangguhan sebagai mediator dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis guru honorer *Gratitude and resilience as mediators of social support with psychological well-being of honorary teachers*," vol. 13, no. 2, hlm. 268–290, 2025, doi: 10.30996/persona.v13i1.11733.
- K. Nastasia, "Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Kerja pada Guru Pada Masa Pandemi Covid-19," *Psyche 165 Journal*, hlm. 86–92, Jun 2022, doi: 10.35134/jpsy165.v15i2.170.
- S. M. Boshoff, J. C. Potgieter, S. M. Ellis, K. Mentz, dan L. Malan, "Validation of the teacher stress inventory (Tsi) in a multicultural context: The sabpa study," *S. Afr. J. Educ.*, vol. 38, 2018, doi: 10.15700/saje.v38ns2a1491.
- B. Sai dkk., "Transcultural validation of the 'Teacher Stress Inventory' (TSI) in Arabic: an exploratory study on stress among Tunisian teachers," *Front. Educ. (Lausanne)*, vol. 10, 2025, doi: 10.3389/educ.2025.1513330.

Referensi

- D. Garcia, M. Kazemitabar, dan M. H. Asgarabad, "The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory," *Front. Psychol.*, vol. 14, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1208300.
- M. Revelia, "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, vol. 7, no. 1, hlm. 8–14, Jul 2019, doi: 10.15408/jp3i.v7i1.12103.
- P. Jurnal Psikologi Pendidikan, F. Nathania Leonardi, dan N. Widi Astuti, "Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru," *Oktober*, vol. 16, no. 2, hlm. 26–37.
- J. Penelitian dan Y. Rahma, "All Fields of Science J-LAS Dinamika Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja: Analisis Kualitatif Berdasarkan Studi Pustaka Dynamics of Work Stress and Workers' Psychological Well-being: A Qualitative Analysis Based on Literature Study," *AFoSJ-LAS*, vol. 5, no. 3, 2025, [Daring]. Tersedia pada: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
- A. Winda Sari, "Nomor 2 Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Surabaya 2022."
- N. Shafira dan F. Zahara Nasution, "Peran Stres Kerja Positif (*Eustress*) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan." [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi>
- N. H. Iftadi, S. Priyadi, T. Imansyah, M. H. Al-Munawwar, I. T. Amanda, dan F. H. Nuraini, "Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja Melalui Perspektif yang Positif," *I-Com: Indonesian Community Journal*, vol. 4, no. 2, hlm. 984–992, Jun 2024, doi: 10.33379/icom.v4i2.4613.
- C. Nadira Zakira dan N. Widi Astuti, "Hubungan Antara Stres Kerja Dan Coping Stress Pada Guru Sekolah Dasar," *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, vol. 2, no. 1, hlm. 68–74, doi: 10.24912/jssh.v2i1.31409.
- M. Schilbach, A. Baethge, dan T. Rigotti, "How Past Work Stressors Influence Psychological Well-Being in the Face of Current Adversity: Affective Reactivity to Adversity as an Explanatory Mechanism," *J. Bus. Psychol.*, vol. 39, no. 4, hlm. 1–18, Agu 2024, doi: 10.1007/s10869-023-09922-7.
- L. Wahyuni Universitas Tama Jagakarsa dan I. Artikel, "Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP) Hubungan antara Makna Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru TK di Jakarta Timur Info Penulis," vol. 2, no. 3, hlm. 2023, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>
- P. Lara Sati dan U. Anugerah Izzati, "Hubungan antara Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan PT. X *The Relationship between Job Satisfaction and Psychological Well-Being in Employees of PT. X*," vol. 12, no. 01, hlm. 392–403, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p392-403>

