

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hidup yang nyaman dan sejahtera merupakan keinginan semua orang, sehingga banyak orang berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidupnya. Kesejahteraan bukan berarti menjalani hidup tanpa suatu tekanan dan masalah, namun memiliki kemampuan untuk menerima, menghadapi dan menyelesaikan setiap masalah. Setiap manusia selalu memiliki masalah yang datang menghadang setiap harinya, namun belum tentu setiap orang menganggap suatu masalah adalah sebuah hal yang negatif. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam menerima dan menghadapi suatu masalah dalam hidupnya supaya masalahnya dapat diselesaikan. Seseorang yang memiliki sikap positif dalam dirinya mampu untuk melihat suatu masalah sebagai hal yang positif.

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* (PWB) yaitu bagaimana seseorang memaknai suatu hal secara positif atau negatif dapat memberikan pengaruh dalam pengertian PWB. Fungsi kedua yaitu menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama dalam PWB. Seseorang yang memiliki sikap penerimaan diri yang positif, dapat membuat keputusan sendiri dan memiliki tujuan hidup yang jelas akan memiliki sikap positif dimana ia akan menganggap bahwa sebuah masalah adalah suatu hal yang positif sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidupnya. Seseorang dikatakan memiliki PWB yang baik tidak hanya sebatas bebas dari kesehatan mental negatif, seperti misalnya kecemasan, ketakutan, selalu tercapai rasa senang, maupun terhindar dari stres. Seseorang

yang memiliki PWB yang baik memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sehingga dapat membuat hidup mereka lebih bermakna dan dapat melalui pengalaman pahit yang dapat menghasilkan tekanan negatif atau stres.

Hal ini berlaku pula pada pekerjaan dalam bidang pendidikan dimana bidang pekerjaan ini merupakan suatu bidang yang sangat penting, dimana bidang pendidikan memiliki andil yang besar dalam kemajuan generasi penerus bangsa dan negara, sehingga seseorang yang bekerja dalam bidang pendidikan terutama seorang guru diharapkan memiliki PWB yang tinggi sehingga memiliki kinerja yang baik dan dapat mengabdikan dengan senang hati. Guru adalah seorang tenaga pendidik atau pengajar profesional yang bertugas untuk mendidik, mengajar, membimbing, memberi arahan dan pelatihan, serta menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Warsono, 2017). Pillay, Goddard, & Wilss (2005) menyatakan bahwa guru memegang peran yang besar dalam membantu tumbuh kembang siswa, dan untuk melakukan itu guru harus memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang baik, rendahnya PWB pada guru dapat mempengaruhi kinerja guru di sekolah.

Seseorang yang memiliki tingkat PWB yang baik memiliki sikap positif dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengatur lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk mengembangkan potensi diri (Hidalgo dkk., dalam Wells, 2010). Seseorang yang memiliki PWB yang tinggi mampu untuk memiliki relasi yang luas, energi yang besar, dan memiliki sistem imun yang lebih baik, dan dalam lingkup pekerjaan, seseorang yang memiliki PWB yang tinggi cenderung memiliki kreativitas, kerjasama, kinerja dan produktivitas kerja yang

baik (Nelson dkk., 2014). Bagi seorang pekerja terutama seorang guru, PWB merupakan hal yang sangat penting dalam melaksanakan pekerjaannya supaya memiliki kinerja yang lebih baik.

PWB merupakan hak yang pantas didapatkan oleh guru yang merupakan sebuah pekerjaan yang mulia sehingga guru dapat bekerja di sekolah dengan kinerja yang baik. PWB yang rendah dapat membuat guru menjadi tidak menyukai pekerjaannya, sulit menerima tugas dan tekanan dalam mengajar, tidak memiliki sikap yang positif, dan tidak dapat mengatur atau menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya dikhawatirkan tidak dapat bekerja dengan maksimal sehingga para siswa tidak memiliki contoh figur sikap yang positif dari guru di sekolah yang dapat menyebabkan perilaku siswa menyimpang.

PWB pada guru sangat erat kaitannya dengan proses belajar mengajar karena guru berinteraksi secara langsung kepada siswa di kelas, dimana PWB pada guru dapat secara langsung mempengaruhi PWB muridnya (Özü dkk., 2017). Guru dituntut untuk memiliki kompetensi yang luas, termasuk mampu untuk mengontrol iklim belajar di kelas, berhubungan baik dengan siswa, dan mampu untuk terus mengembangkan potensi diri. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek dalam PWB yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan dalam menguasai lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Maka dari itu diharapkan bahwa PWB pada guru mampu untuk meningkatkan kinerja dan kebahagiaan guru dalam bekerja.

Kenakalan yang sering dilakukan oleh para siswa di sekolah baik pada waktu belajar mengajar di kelas, maupun saat kegiatan di luar kelas dapat membuat hubungan yang positif antara guru dan siswa menjadi berkurang dimana hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek dalam

PWB. Siswa SMP merupakan anak remaja awal, menurut Sarwono (dalam Sari, Ilyas, & Ildil, 2017) dalam perkembangannya, remaja awal berada pada tahap krisis identitas, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, suka mencoba hal-hal baru, dan mudah terpengaruh oleh orang lain. Pada tahap ini pula terjadi ketidakseimbangan atau ketidakstabilan emosional, dan merasa mempunyai hak yang sama dengan orang tua dalam mengambil keputusan bagi dirinya sendiri sehingga seringkali mereka membantah peringatan dan nasehat orang tua. Hal ini membuat guru harus bekerja lebih keras untuk mendidik perilaku siswa supaya hubungan yang hangat antara guru dan siswa dapat tercipta, sehingga PWB guru dapat ditingkatkan.

PWB yang rendah pada guru akibat hubungan antar guru dan siswa yang buruk dapat membuat situasi belajar di kelas tidak kondusif. Hargreaves (dalam Spilt, Koomen, & Thijs, 2011) melakukan wawancara mendalam dengan 60 guru dan menemukan bahwa hubungan yang baik antara guru dan siswa merupakan salah satu sumber yang sangat penting dalam kebahagiaan dan motivasi guru. Guru hanya mampu untuk melaporkan siswa yang keterlaluhan ke guru BK sehingga belum secara mandiri mampu untuk menghadapi dan mengontrol siswa lingkungan kelas, sehingga aspek kemandirian di dalam PWB belum dapat dicapai. Demikian juga siswa yang memiliki nilai akademik yang rendah dan nakal, namun guru tetap dituntut untuk memberikan nilai yang baik supaya siswa tetap lulus. Ada rasa kecewa pada diri sendiri karena anak didiknya memiliki nilai yang rendah meski telah berusaha mengajar sebaik mungkin karena guru merasa bertanggungjawab atas hasil belajar siswa. Kekecewaan karena merasa dirinya tidak mampu untuk membuat anak didik berprestasi menunjukkan bahwa guru tersebut memiliki aspek penerimaan diri yang rendah.

Berdasarkan wawancara dengan tiga guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran pada tanggal 19 Juni 2019, siswa yang tidak menaati nasehat dan suka mengacau di kelas merupakan salah satu faktor penyebab guru jengkel, tertekan, dan merasa tidak bahagia. Hal ini juga membuat guru tidak berdaya dan merasa kecewa terhadap diri sendiri karena tidak mampu mengontrol siswa di kelas. Guru terkadang merasa stres dan marah karena setiap kali siswa ditegur akan kembali mengulangi kenakalannya, namun tidak mampu berbuat apa-apa karena tidak diperbolehkan untuk menghukum murid yang nakal secara langsung sehingga menjadi beban tersendiri. Guru menjadi tidak mampu untuk mengontrol dan mengatur lingkungan kerjanya dengan efektif karena siswa sering mengacau di kelas, yang terkadang membuat beberapa guru membenci dan menjauhi siswa-siswa yang nakal. Kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengelola lingkungannya merupakan salah satu aspek di dalam PWB, sehingga guru yang tidak mampu untuk mengontrol siswa di kelas memiliki aspek penguasaan lingkungan yang rendah.

Sarana di sekolah cukup memadai namun kondisi ruang kelas yang panas dan tidak ber-AC terkadang membuat beberapa guru sedikit mengeluh saat mengajar, meskipun beberapa guru lain merasa maklum. Selain itu, beberapa guru merasa bahwa gaji yang didapatkan kurang sepadan dengan tanggungjawab yang diberikan, sehingga guru merasa kurang puas dan sejahtera dalam hal sosial-ekonomi yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PWB, dimana aspek PWB yang terpengaruh oleh kesejahteraan sosial-ekonomi salah satunya adalah emosi positif karena aspek ini mencakup kebahagiaan, kesejahteraan, dan kepuasan dalam hidup. Bagi guru yang belum berkeluarga merasa bahwa gaji yang diterima pas-pasan dan bagi guru yang sudah

berkeluarga guru merasa bahwa pendapatannya masih belum cukup. Dalam hal ini para guru harus berusaha menghemat pengeluaran untuk kehidupan sehari-hari, yang dapat menjadi sumber ketidaksejahteraan tambahan.

Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, status sosial-ekonomi dan penguasaan lingkungan merupakan beberapa aspek dalam PWB, maka guru yang merasa kecewa dengan kemampuannya dalam mengatur iklim kelas, kecewa dan tidak puas akan hasil kerjanya atas hasil belajar siswa, tidak mampu untuk mengelola kenakalan siswa di kelas, memiliki hubungan yang kurang baik dengan siswa, dan merasa bahwa penghasilan yang diterima masih kurang cukup dapat dikatakan memiliki PWB yang rendah.

PWB memiliki pengaruh yang kuat dalam proses belajar-mengajar, dan salah satu faktor penting dalam hubungan antara guru dan siswa (Zadworna-Cieślak & Kossakowska, 2018). Banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa emosional guru, profesionalisme guru, dan PWB guru berpengaruh positif dalam efektivitas belajar mengajar di kelas, iklim kelas, dan kebahagiaan siswa (Özüdkk., 2017). Penelitian yang dilakukan pada sekolah di Inggris oleh Briner dan Dewberry (dalam Özüdkk., 2017) menyatakan bahwa PWB guru memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara PWB pada guru dengan masalah tingkah laku pada siswa.

Ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi PWB pada guru, yaitu faktor risiko dan faktor pencegah. Faktor risiko terdiri dari stres kerja, dan *burnout*, sedangkan faktor pencegah terdiri dari koping stres, dan kepribadian (Zadworna-Cieślak & Kossakowska, 2018). Pekerjaan guru merupakan pekerjaan yang penuh tekanan, mulai dari kegiatan guru dalam mengajar siswa di sekolah sampai

dengan status sosial-ekonomi di kehidupan sehari-hari. Guru yang masih honorer dan belum menjadi pegawai tetap maupun pegawai negeri sipil (PNS) serta menerima sertifikasi guru saat ini cukup banyak, hal inilah yang berdampak pada rendahnya status sosial-ekonomi seorang guru. Tekanan akibat masalah-masalah yang sering dihadapi oleh guru tersebut dapat menjadi stres yang negatif, dimana stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi PWB pada guru maka guru diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai masalah sumber stres atau koping stres.

Pekerjaan merupakan salah satu aktivitas yang penting sebagai penunjang kehidupan setiap orang, namun seringkali menimbulkan banyak masalah yang harus dihadapi terutama pada pekerjaan sebagai guru. Masalah-masalah yang selalu bertambah seringkali melebihi kemampuan seseorang sehingga dapat menimbulkan tekanan atau stres, dimana hal tersebut memiliki korelasi yang negatif terhadap PWB pada guru (Zadworna-Cieślak & Kossakowska, 2018). Guru di berbagai negara di dunia merupakan pekerjaan dengan tingkat stres yang cukup tinggi, dilaporkan bahwa ada lebih kurang sejumlah 30% guru yang keluar dari pekerjaannya dikarenakan stres kerja (Chan, dalam Özü dkk., 2017), sehingga kemampuan koping stres yang merupakan upaya untuk mengurangi tingkat stres kerja sangat dibutuhkan oleh para guru. Hal ini juga didukung oleh penelitian Alunpah (dalam Loekmono, 2011) yang menemukan bahwa ada hubungan antara stres kerja terhadap kinerja guru.

Koping stres merupakan suatu proses dalam mengelola berbagai masalah baik dari dalam diri seseorang maupun dari lingkungan yang menyebabkan stres (Folkman & Moskowitz dalam Taylor, 2015). Koping stres juga merupakan upaya yang penting karena PWB yang baik dapat dicapai jika seseorang memiliki stres

yang rendah, atau terbebas dari stres dan masalah mental lainnya (Ryff & Keyes, 1995). Koping stres berfungsi untuk mengurangi tingkat stres seseorang, stres perlu dikurangi karena berdampak buruk pada PWB. PWB yang buruk pada guru akan memperburuk hasil kerja guru dan hasil belajar siswa. Koping memegang peranan yang penting dalam persepsi PWB, hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan koping stres bagi guru dalam menghadapi situasi kerja yang penuh tekanan, sehingga hasil kerja guru dapat ditingkatkan sehingga hasil belajar siswa juga lebih baik (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013).

Penelitian Mohd (2016) menemukan bahwa koping stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap PWB. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepuasan kerja, dan hubungan positif yang signifikan terhadap PWB. Hal ini berarti bahwa semakin meningkatnya stres kerja seseorang maka kepuasan kerjanya akan semakin menurun dan PWB-nya semakin memburuk. PWB pada guru di lingkungan sekolah sangat penting karena dapat mempengaruhi kinerja, membentuk persepsi untuk meningkatkan prestasi kerja dan mencapai potensi diri (Herwanto, 2017). Guru yang berfungsi secara penuh akan menjadi guru yang lebih baik, hal ini didukung oleh penelitian PWB pada guru berdasarkan keterkaitannya dengan stres dan *burnout* berhubungan erat terhadap efektivitas dan kualitas mengajar guru (Collie, 2014).

Koping stres dan dukungan sosial menurut penelitian terhadap para guru menunjukkan bahwa hal tersebut tidak hanya memiliki pengaruh yang sedang terhadap stres dan PWB, tetapi juga mempengaruhi penilaian terhadap tuntutan lingkungan (Zadworna-Cieślak & Kossakowska, 2018). Meningkatkan kemampuan koping stres pada guru bisa menjadi cara yang efisien untuk

mencegah stres akademik, dan bisa meningkatkan hasil kerja guru dan siswa sekaligus mampu untuk meningkatkan PWB dan mencegah PWB pada guru menurun. Banyak penelitian juga menemukan bahwa coping yang berfokus pada masalah dapat mengurangi tingkat masalah pada psikologis maupun perilaku (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013).

PWB pada guru merupakan hal yang sangat penting dalam kaitannya dengan kinerja guru di sekolah, sehingga coping stres dibutuhkan oleh setiap guru agar dapat mengelola berbagai masalah di dalam pekerjaan yang diharapkan mampu untuk meningkatkan PWB dan kinerja para guru dalam mengajar siswa di sekolah. Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat banyaknya guru yang memiliki PWB yang rendah, serta mencakup masa depan bangsa oleh generasi penerus yang tengah berjuang untuk belajar, sehingga membutuhkan tenaga pengajar yang mampu mendidik dan memberi contoh sikap dan perilaku yang positif kepada mereka.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dari itu penulis ingin meneliti apakah ada hubungan antara coping stres dengan *psychological well-being* pada guru.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stres dengan *psychological well-being* pada guru.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, dan psikologi positif yaitu

mengenai hubungan antara koping stres dengan *psychological well-being* pada guru.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan referensi tentang bagaimana upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* pada guru berkaitan dengan koping stres.

