RISET ARTIKEL
Diterbitkan: 27 Oktober 2026
doi : 10.21070/madrosatuna.v10i1.1680

The Relationship Between Work Stress and Psychological Well-Being Among Elementary School

Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Dasar

Erlina Apriyani[*1)], Nurfi Laili[*,2)]

[1,2] Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

OPEN ACCESS
ISSN 2579-5813 (on line)
Edited by::
Reviewed by:
**Corespondence:*
Khizanatul Hikmah
nurfilaili@umsida.ac.id
Received: 15September
Accepted: 5 Oktoberl
Published: 27 Oktober
Kutipan:
doi :
10.21070/madrosatuna.v10i1.1680

General Background: Educator psychological wellness remains critical for maintaining professional responsibilities and instructional quality in educational settings. **Specific Background:** Elementary school teachers frequently encounter substantial job demands and professional expectations that generate work stress. **Knowledge Gap:** Prior literature predominantly assumes a uniform negative connection between occupational stress and psychological well-being, overlooking unique school organizational systems involving dual-teacher classrooms. **Aims:** This study aims to examine the association between work stress and psychological well-being among elementary school teachers at SDIT Multazam Pamekasan. **Results:** Statistical analysis reveals a significant positive correlation ($r = 0.505, p = 0.012$), demonstrating that higher occupational stress scores relate to elevated psychological well-being levels supported by adaptive coping mechanisms and collaborative environments. **Novelty:** This research provides qualitative and quantitative integration concerning Islamic integrated primary schools featuring a dual-teacher classroom model where occupational pressure functions as eustress. **Implications:** Educational institutions can leverage structured organizational support and collaborative teaching frameworks to foster positive psychological adaptation amidst professional demands.

Keywords Work stress, Psychological well-being, Elementary teacher, Mixed methods, Eustress

Latar Belakang Umum: Kesehatan psikologis pendidik tetap krusial untuk mempertahankan tanggung jawab profesional dan kualitas instruksional di lingkungan pendidikan. Latar Belakang Spesifik: Guru sekolah dasar sering menghadapi tuntutan pekerjaan yang signifikan dan harapan profesional yang menimbulkan stres kerja. Kesenjangan Pengetahuan: Literatur sebelumnya sebagian besar mengasumsikan adanya hubungan negatif yang seragam antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis, mengabaikan sistem organisasi sekolah yang unik dengan kelas guru ganda. Tujuan: Studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis di antara guru SDIT Multazam Pamekasan. Hasil: Analisis statistik menunjukkan korelasi positif yang signifikan (r=0,505,p=0,012), menunjukkan bahwa skor stres kerja yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi yang didukung oleh mekanisme koping adaptif dan lingkungan kolaboratif. Baru: Penelitian ini memberikan integrasi kualitatif dan kuantitatif mengenai sekolah dasar terintegrasi Islam dengan model kelas dua guru di mana tekanan pekerjaan berfungsi sebagai eustress. Implikasi: Institusi pendidikan dapat memanfaatkan dukungan organisasi terstruktur dan kerangka pengajaran kolaboratif untuk mendorong adaptasi psikologis positif di tengah tuntutan profesional.

Kata kunci: Stres kerja, Kesejahteraan psikologis, Guru SD, Metode campuran, Eustress

.

PENDAHULUAN

Guru memiliki posisi penting dalam penyelenggaraan pendidikan karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran dan sekaligus perkembangan peserta didik. Peran tersebut tidak terbatas pada kegiatan mengajar, tetapi juga mencangkup kegiatan membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik Dalam pelaksanaannya, guru tidak hanya berperan dalam proses pembelajaran, tetapi juga dalam membimbing serta mengembangkan potensi peserta didik. Tanggung jawab tersebut sebagaimana ditegaskan dalam Undang - Undang Republik Indonesia No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen yang mencerminkan luasnya tuntutan yang harus dijalankan oleh seorang guru[1].

Dalam menjalankan perannya, guru berfungsi sebagai pembimbing dalam proses pembelajaran, menciptakan suasana di mana siswa merasa aman dan percaya diri bahwa prestasi mereka akan dihargai dan diperhatikan, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa[1]. Namun, kualitas interaksi dan pembelajaran di sekolah sangat dipengaruhi oleh kondisi guru itu sendiri, khususnya tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Kesejahteraan psikologis guru merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas mengajar, interaksi antara guru dan siswa, serta kontribusi guru terhadap dunia pendidikan[1]. Oleh karena itu, upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting agar guru mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being* [PWB]) merujuk pada kondisi ketika individu mampu menghadapi persoalan kehidupan, menggunakan kapasitas yang dimiliki serta mengembangkan potensi dirinya untuk mencapai kehidupan bermakna[2]. Menurut Ryff, PWB terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup[3]. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut penting bagi guru karena tuntutan profesional dapat mempengaruhi pengalaman psikologis selama menjalankan tugas.

Meskipun demikian, kesejahteraan psikologis guru tidak selalu pada tingkat ideal. Hasil penelitian awal yang dilakukan terhadap sejumlah guru sekolah dasar menunjukkan bahwa sekitar 31,8% responden masih ragu terhadap kemampuan mengelola tekanan pekerjaan dan keseimbangan emosional. Sedangkan 27,3% guru menyatakan belum mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam aspek penguasaan lingkungan yaitu kemampuan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan kerja dan mengelola tanggung jawab profesional secara efektif. Selain itu sekitar 31,8% responden merasa dukungan sosial dan lingkungan sekolah yang mereka diperoleh belum optimal yang berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain. Dengan demikian data ini menunjukkan bahwa sebagian guru masih menghadapi tantangan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian Gilar-Corbi et al. [4], kesejahteraan psikologis guru dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kecerdasan emosional, resiliensi, dan *self-efficacy* guru yang berperan sebagai sumber daya personal dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Sementara itu, faktor eksternal tercermin melalui stres dan *burnout* yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan dalam konteks pendidikan. Kedua kelompok faktor tersebut menunjukkan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Guru dihadapkan pada tuntutan administrasi, beban mengajar yang tinggi, tekanan waktu dan tanggung jawab moral terhadap siswa. Keseluruhan tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan stres apabila tidak dikelola secara adaptif. Berdasarkan teori *Job Demands-Resourcer* (JD-R), kesejahteraan psikologis individu (termasuk guru) sangat dipengaruhi oleh stres kerja, baik dari tuntutan pekerjaan, hubungan sosial, maupun lingkungan kerja. Ketika tuntutan pekerjaan (*Job demands*) melebihi kemampuan individu, muncullah stres kerja yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis[5]. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rafsanjani et al. [5] menegaskan bahwa paparan stres merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru, dengan kata lain, tingkat stres kerja guru menjadi prediktor langsung terhadap kondisi kesejahteraan psikologis guru.

Menurut Fimian, stres kerja berkaitan dengan munculnya tekanan emosional dan fisik ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan. Keadaan ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya pribadi yang dimiliki guru, baik dalam bentuk kemampuan, waktu, maupun dukungan sosial. Stres kerja guru ditandai oleh munculnya reaksi emosional seperti cemas, tegang, marah atau frustrasi, serta gejala fisik seperti kelelahan, sulit tidur, dan gangguan konsentrasi. Menurut Fimian, stres kerja tidak semata-mata berkaitan dengan tingginya beban kerja. Kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi oleh persepsi individu trehadap lingkungan kerja, rendahnya pengakuan profesional, serta kesulitan dalam mengelola berbagai peran[6]. Lebih lanjut, Fimian mengidentifikasi sepuluh aspek utama yang menjadi sumber stres kerja guru, yaitu pengelolaan waktu yang tidak efektif, tekanan dari tugas dan tanggung jawab pekerjaan, perasaan tertekan dalam menjalankan peran profesional, kesulitan dalam menjaga disiplin dan motivasi siswa, serta rendahnya kesempatan untuk mengembangkan diri secara profesional. Selain itu, stres kerja juga tercermin dari reaksi emosional seperti kecemasan dan frustrasi, kelelahan fisik dan mental, gangguan pada sistem kardiovaskular dan pencernaan, serta perubahan perilaku menarik diri, kehilangan semangat atau penurunan produktivitas kerja[6].

Rangkuti et al. [1] dalam penelitiannya menyampaikan, stres kerja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis guru artinya semakin tinggi tingkat stres kerja maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis guru. Karena itu, stres kerja tidak hanya berperan sebagai kondisi psikologis individual, tetapi juga sebagai faktor eksternal yang berasal dari tuntutan lingkungan kerja. Berdasarkan teori PWB dari Ryff, kesejahteraan psikologis individu merupakan interaksi antara faktor personal dan kondisi lingkungan. Tekanan lingkungan kerja berlangsung secara berkepanjangan, seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi dan keterbatasan sumber daya, dapat menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis

khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks profesi guru, stres kerja menjadi salah satu faktor eksternal yang dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi[7].

Beberapa penelitian terkini juga memperkuat hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru. Rangkuti et al. [1] menyatakan semakin tinggi stres kerja yang dialami guru, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan penelitian Pambuka[8], memberikan gambaran bahwa kondisi psikologis guru dalam menghadapi tekanan kerja dan tuntutan sosial di sekolah berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, khususnya ketika guru menhadapi tuntutan pekerjaan dalam lingkungan sekolah yang memiliki dukungan sosial. Sejalan dengan Nastasia et al. [9], juga menjelaskan bahwa stres kerja pada guru muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam mengatasinya, yang kemudian dapat menurunkan kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan kecenderungan hubungan negatif antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru, temuan tersebut belum sepenuhnya menggambarkan kondisi pada setiap lingkungan kerja. Perbedaan karakteristik sekolah, dukungan sosial, pembagian tugas, serta cara guru menghadapi tuntutan pekerjaan dapat menjadi konteks yang perlu diperhatikan dalam menghadapi hubungan 2 variabel. Dalam konteks sekolah Islam terpadu, khususnya yang menerapkan sistem dua guru dalam satu kelas, karakteristik pembagian peran dan dukungan sosial dapat memberikan pengalaman kerja yang berbeda dari guru. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya mengkaji hubungan stres kerja dan kesejahteraan psikologis pada guru sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru sekolah dasar. Kebaharuan penelitian terletak pada konteks penelitian yang dilakukan di Sekolah Islam Terpadu dengan karakteristik pembelajaran yang melibatkan guru kelas dan guru pendamping dalam satu kelas. Karakteristik tersebut diduga mempengaruhi dinamika stres kerja dan kesejahteraan psikologis guru sehingga perlu dikaji lebih lanjut memalui pendekatan *mixed methods*.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory*. Tahap awal penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ditahap tersebut kemudian diperdalam melalui wawancara kualitatif terhadap responden terpilih untuk memperoleh penjelasan mengenai pengalaman guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan psikologis. Populasi penelitian adalah seluruh guru SDIT Multazam Pamekasan yang berjumlah 24 orang. Seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel pada tahap kuantitatif memalui Teknik total sampling atau sampling jenuh. Pada tahap kualitatif, lima guru dipilih secara *purposive* dari peserta tahap kuantitatif berdasarkan pertimbangan bahwa mereka dapat memberikan informasi yang relevan mengenai pengalaman menghadapi stres kerja dan kesejahteraan psikologis.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala psikologi yaitu *Teacher Stres Inventory* (TSI) untuk mengukur stres kerja dan *Ryff's Psychological Well Being Scale- Short Form* 18 *items* untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Skala stres kerja menggunakan *Teacher Stress Inventory* (TSI) yang dikembangkan oleh Fimian (1988) dan disempurnakan Fimian dan Fastenau (1990). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan penyesuaian konteks profesi guru di Indonesia. Skala ini terdiri dari dua dimensi utama, yaitu sumber stres (*stressors*) dan manifestasi stres (*stress manifestations*) yang dijabarkan menjadi sembilan aspek yaitu : pengelolaan waktu, tekanan tugas dan tanggung jawab, peran profesional, disiplin dan motivasi siswa, pengembangan profesional, dukungan organisasi, reaksi emosional, reaksi fisiologis, reaksi perilaku. Penyesuaian konstruks mengacu pada penelitian Boshoff et al. [10] dan Badyi Sai et al. [11] yang menunjukkan validitas konstruks yang baik dan reliabilitas internal sebesar (0,90). Hasil uji adaptasi di Indonesia menunjukkan validitas konstruk sebesar 0,75 dan reliabilitas =0,87, sehingga instrument layak digunakan pada guru sekolah dasar.

Skala kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWB) *Short form* yang terdiri dari 18 item dan dikembangkan berdasarkan konsep Ryff (1989). Instrumen telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan struktur enam dimensi kesejahteraan psikologis. Penggunaan skala ini telah didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan kualitas yang memadai[12]. Hasil pengujian adaptasi Bahasa Indonesia oleh Revalia[13] menunjukkan reabilitas yang memadai, sehingga instrumen digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

Data kualitatif diperoleh memalui semi-terstruktur terhadap lima informan. Bentuk wawancara digunakan agar peneliti tetap memiliki pedoman pertanyaan sekaligus dapat menggali pengalaman informan secara lebih mendalam. Pedoman wawancara mengacu pada aspek-aspek *Teacher Stress Inventory* oleh Fimian (1988) untuk mengeksplorasi stres kerja dan teori *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989) untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis. Pertanyaan wawancara disusun sesuai indikator kedua variabel penelitian sehingga mampu menjelaskan hasil penelitian kuantitatif.

Analisis data kuantitatif meliputi pengujian validitas, reliabilitas, normalitas dan dan hubunagan antara kedua variabel korelasi *Pearson Produk Moment* dengan bantuan perangkat lunak JASP. Data hasil wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik memalui proses reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya hasil analisa kualitatif kemudian diintegrasikan dengan hasil analisis kuantitatif untuk memberikan konteks yang lebih utuh mengenai hubungan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis.

II. Hasil dan Pembahasan

Penyajian Hasil Penelitian

Secara keseluruhan, dapat ditemukan bahwa stres kerja memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis guru, yang mengindikasikan bahwa kondisi psikologis guru tidak terlepas dari dinamika tuntutan pekerjaan dalam lingkungan

sekolah.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran instrumen yang kemudian dilakukan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis, diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Penelitian ini melibatkan 24 guru SDIT Multazam Pamekasan sebagai subjek penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP untuk mengetahui gambaran variabel stres kerja dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. *Statistik Deskriptif*

Variabel	N	Means	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kesejahteraan Psikologis	24	72,042	6,511	54	83
Stres Kerja	24	101,208	8,938	85	119

Berdasarkan tabel 1, kesejahteraan psikologis nilai rata-rata 72,042 dengan standar deviasi 6,511. Skor yang diperoleh berada pada rentang 54 hingga 83. Sedangkan, Stres kerja nilai rata-ratanya 101,208 dengan standar deviasi 8,938, dan skor minimum 85 dan maksimum 119. Nilai statistik ini memperlihatkan variasi skor pada kedua variabel penelitian.

Tabel 2. *Hasil Uji Asumsi Normalitas*

Shapiro-Wilk	p
0.954	0.321

			Shapiro-Wilk	p
Kesejahteraan Psikologis	-	Stres Kerja	0.954	0.321

Hasil uji *Shapiro-wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,321. Di mana nilai tersebut dari 0,05 sehingga data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian pengujian hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis dapat digunakan.

Tabel 3. *Hasil Uji Asumsi Linieritas dan Model Regresi*

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
M_0	.000	0.000	0.000	6.511
M_1	.505	0.255	0.221	5.746

Note. M_1 includes X

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,012. Nilai di bawah 0,05 memperlihatkan hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis dinyatakan linier. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis korelasi *Pearson Produck Moment* dapat dilanjutkan.

Tabel 4. *Hasil Uji Hipotesis*

			Pearson's r	p	Effect size (Fisher's	SE Effect size	Covariance

										z)		
Y	-	X	24	0.505 *		0 .012		0 .556		0. 218		29. 382

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Hasil analisis *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,505 dengan nilai signifikansi 0,012. Nilai p < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikasi antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis. Koefisien korelasi yang bernilai positif memperlihatkan kedua variabel memiliki hubungan searah.

Tabel 5. *Hasil Koefisien Determinasi*

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	R^2 Change	f1	f2	
M_0			0	6	0		3	
M_1	.505	.255	0 .221	5 .746	0 .255		2	.012

Note. M_1 includes X

Nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,255. Dimana stres kerja berkaitan dengan 25,5% variasi kesejahteraan psikologis dalam model penelitian, sedangkan 74,5% siswanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Hasil analisis kuantitatif tersebut menjadi dasar untuk tahap kualitatif. Wawancara dilakukan terhadap lima guru yang dipilih secara *purposive* untuk memperoleh penjelasan mengenai pengalaman menghadapi stres kerja dan faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil wawancara kemudian dianalisis secara tematik dan diintegrasikan dengan temuan kualitatif.

Tabel 6 : Pembentukan Tema

Tema	Katagori 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, releguitas.
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 memperlihatkan 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 dari tanggung jawab profesional.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru SDIT Multazam Pamekasan, dengan koefisien korelasi sebesar r = 0,505 dan nilai signifikan p = 0,012 (p<0,05). Koefisien

positif menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak dalam arah yang sama. Dengan demikian, pada responden penelitian ini, tingkat stres kerja yang lebih tinggi cenderung disertai dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Besarnya koefisien menunjukkan bahwa hubungan tersebut berbeda dengan kecenderungan hasil penelitian sebelumnya yang umumnya menunjukkan hubungan negatif antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis. Leonardi et al. [14], misalnya, menunjukkan bahwa peningkatan stres kerja berkaitan dengan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis guru. Hasil tersebut dengan kajian lain yang menunjukkan bahwa tekanan dan dinamika stres kerja dapat memberikan dampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis individu[15]. Perbedaan hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa hubungan antara tekanan pekerjaan dan kondisi psikologis dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan kerja serta cara individu menghadapi tuntutan pekerjaan.

Hasil wawancara mendalam yang dilakukan pada tahap kualitatif memberikan penjelasan terhadap temuan tersebut. Berdasarkan Analisis tematik, guru memandang tekanan pekerjaan bukan semata-mata sebagai beban, tetapi sebagai dari tanggung jawab profesional yang harus dijalankan. Beberapa informan menyampaikan bahwa tekanan dalam mengajar mendorong mereka untuk lebih kreatif dalam memilih metode pembelajaran, belajar memahami karakter siswa, serta meningkatkan kemampuan mengelola kelas. Dengan demikian, tekanan kerja dipersepsikan sebagai tantangan yang mendorong pengembangan diri, bukan sebagai kondisi yang sepenuhnya merugikan.

Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kerja yang khas pada lokasi penelitian, yaitu dalam satu kelas terdapat dua guru yang terdiri dari guru kelas dan guru pendamping. Kondisi ini memungkinkan adanya pembagian tugas, dukungan sosial, serta kolaborasi yang lebih optimal dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa hampir seluruh informan mengungkapkan keberadaan guru pendamping sangat membantu dalam mendampingi siswa, mengelola kelas, menangani siswa yang membutuhkan perhatian khusus, hingga menyelesaikan administrasi pembelajaran. Sebaliknya, ketika guru harus mengajar seorang diri, mereka mengaku lebih lelah dan kewalahan. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa sistem dua guru dalam satu kelas menjadi salah satu faktor yang membantu guru menghadapi tekanan kerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial bahkan dapat menjadi faktor yang memediasi hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis[16]. Dengan adanya guru pendamping, guru kelas memiliki sumber dukungan tambahan yang membantu dalam menghadapi tekanan kerja. Selain dukungan dari guru pendamping, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kepala sekolah yang suportif, hubungan yang harmonis dengan rekan kerja, budaya saling membantu, serta lingkungan kerja yang religius menjadi sumber dukungan sosial yang dirasakan guru dalam menjalankan pekerjaannya. Temuan ini tergolong tidak umum karena sebagian besar penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan negatif antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis. Namun, berdasarkan teori stres positif, tidak semua berdampak merugikan. *Eustress* merupakan bentuk stres yang bersifat positif, yaitu kondisi Ketika individu memandang tuntutan atau tekanan sebagai tantangan yang masih berada dalam batas kemampuan sehingga mampu meningkatkan motivasi, semangat, keterlibatan, produktivitas, dan pengembangan diri tanpa menimbulkan gangguan psikologis yang berkepanjangan. Berbeda dengan *distress* yang menimbulkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan gangguan fungsi psikologis, *eustress* justru mendorong individu untuk beradaptasi dan berkembang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan[17]. Konsep tersebut juga dapat ditemukan pada profesi guru, karena cara guru memaknai tekanan kerja akan mempengaruhi bagaimana mereka merespons tuntutan pekerjaan. Dalam konteks profesi guru, pemaknaan terhadap tekanan kerja secara positif dapat meningkatkan ketahanan mental sehingga guru lebih mampu beradaptasi, mengelola tuntutan pekerjaan dan tetap menjalankan tugas profesionalnya secara optimal[18].

Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa karakteristik tersebut tampak pada pengalaman para informan. Sebagain besar guru mengungkapkan bahwa tekanan kerja mendorong mereka untuk mencari metode pembelajaran bahwa tekanan kerja mendorong mereka untuk mencari metode pembelajaran yang lebih kreatif, meningkatkan kesabaran dalam menghadapi karakteristik siswa yang beragam, memperbaiki cara mengelola kelas, serta melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran. Guru juga menyampaikan bahwa keberhasilan melihat perkembangan siswa memberikan rasa bangga, Bahagia dan kepuasan tersendiri sehingga rasa lelah yang dirasakan tidak berkembang menjadi keinginan untuk meninggalkan pekerjaan, melainkan menjadi motivasi untuk terus meningkatkan kualitas mengajar. Selain itu, guru memandang tekanan pekerjaan sebagai bagian dari amanah dan tanggung jawab profesional yang harus dijalankan, bukan semata-mata sebagai beban. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan kerja yang dialami guru dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang lebih dekat dengan *eustress* daripada *distress*. Hal ini ditunjukkan oleh adanya persepsi positif terhadap tuntutan pekerjaan, meningkatnya motivasi untuk berkembang, kemampuan beradaptasi terhadap tekanan, serta tetap terpeliharanya semangat mengajar dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, meskipun guru menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, tekanan tersebut masih berada pada Tingkat yang dapat dikelola secara adaptif sehingga tidak menurunkan kesejahteraan psikologis. Hasil wawancara memperkuat interpretasi tersebut. Sebagian besar guru menyatakan bahwa tekanan kerja justru membuat mereka lebih banyak belajar, memperbaiki metode mengajar, meningkatkan kesabaran dan mengevaluasi diri agar menjadi yang lebih baik. Guru juga mengungkapkan bahwa keberhasilan melihat perkembangan siswa memberikan kepuasan tersendiri sehingga rasa lelah yang dialami selama bekerja sering kali berubah menjadi perasaan bahagia dan bermakna. Hal ini, menunjukkan tekanan kerja yang dialami guru masih berada pada tingkat yang mampu dikelola positif.

Selain itu, kemampuan individu dalam mengelola stres juga berperan penting. Penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja sehingga dampak negatif stres dapat diminimalkan[19]. Di mana stres kerja tidak selalu berdampak negatif, melainkan tergantung pada bagaimana individu

merespons dan mengelolanya. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa guru menggunakan berbagai strategi *coping*, antara lain berdiskusi dengan rekan kerja, menyemangati diri sendiri, mencari solusi terhadap permasalahan pembelajaran, melakukan refleksi diri, meningkatkan kesabaran, serta memperkuat nilai religius melalui rasa syukur dan kegiatan pembinaan keagamaan. Strategi tersebut membantu guru menjaga kondisi psikologis yang positif dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan.

Pada teori *Job Demands-Resources* (JD-R) menyatakan bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya sangat menentukan kondisi psikologis individu[5]. Dalam penelitian ini, keberadaan guru pendamping dapat berperan sebagai sumber daya tambahan yang membantu mengimbangi tuntutan pekerjaan, sehingga stres kerja tidak berdampak negatif. Penjelasan ini ditemukan pada perspektif teori *Conservation of Resources* (COR) di mana, individu akan berusaha mempertahankan dan melindungi sumber daya yang dimilikinya[20]. Dalam konteks ini, dukungan dari guru pendamping, pengalaman mengajar, serta kemampuan *coping* menjadi sumber daya penting yang membantu guru dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa aspek-aspek tersebut tampak dalam pengalaman guru. Guru merasa memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, memperoleh makna dari profesinya sebagai pendidik, serta merasakan pertumbuhan pribadi melalui pengalaman menghadapi berbagai tantangan selama mengajar. Dengan demikian, kemampuan guru dalam menjaga hubungan sosial dan mengelola lingkungan kerja menjadi faktor penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Selain faktor eksternal seperti dukungan sosial, faktor internal juga turut berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu, faktor internal seperti makna kerja dan kepuasan kerja diketahui memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan individu yang memiliki makna kerja yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik[21], serta kepuasan kerja juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu[22]. Hasil wawancara mendukung temuan tersebut, karena Sebagian besar guru mengungkapkan bahwa melihat perkembangan siswa, memperoleh apresiasi dari lingkungan sekolah, serta merasa mampu menjalankan Amanah sebagai pendidik memberikan rasa bangga, bahagia dan bermakna dalam bekerja.

Dengan demikian, hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis tidak bersifat mutlak negatif, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kemampuan *coping*, serta kondisi lingkungan kerja. Integrasi hasil penelitian kuantitatif dan kualitatif menunjukkan hubungan yang positif dijelaskan dari adanya dua sistem dua guru dalam satu kelas, dukungan sosial yang kuat, strategi *coping* yang adaptif dan lingkungan kerja yang kondusif. Faktor-faktor tersebut memungkinkan tekanan kerja yang dialami guru berkembang menjadi *eustress*, sehingga tidak menurunkan, bahkan dapat berjalan seiring dengan kesejahteraan psikologis guru.

VII. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru SDIT Multazam Pamekasan, dengan arah hubungan positif. Temuan kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa peningkatan stres kerja dalam konteks penelitian ini tidak selalu diikuti oleh rendahnya kesejahteraan psikologis. Hasil wawancara sebagai bagian dari tahap kualitatif memperkuat temuan tersebut, di mana guru memandang kerja sebagai bagian dari tanggung jawab profesional yang mendorong mereka untuk lebih kreatif, meningkatkan kompetensi, dan mengembangkan strategi pembelajaran. Selain itu keberadaan guru pendamping, dukungan kepala sekolah dan rekan kerja, serta budaya sekolah Islam terpadu yang menjunjung nilai religius, kebersamaan dan kerja sama menjadi faktor penting yang membantu guru mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tantangan pekerjaan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis guru dalam konteks penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan tingkat stres kerja, tetapi juga sumber daya yang tersedia lingkungan kerja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan cakupan lokasi penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada konteks sekolah yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini juga belum menguji secara khusus peran dukungan sosial, strategi *coping*, kepuasan kerja, dan faktor organisasi. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel dan konteks sekolah yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai kesejahteraan psikologis guru.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi kepada SDIT Multazam Pamekasan atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh guru yang telah berpartisipasi sebagai responden serta memberikan informasi dan pengalaman yang diperlukan selama proses penelitian. Penghargaan turut disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini.

REFERENSI

A. A. Rangkuti, R. Gazadinda, and 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.

S. A. R. Kamal, Y. I. Kristiyana, S. Zulaikha, and M. Takdir, "Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Kinerja Guru dalam Konteks Tenaga Kependidikan di Sekolah," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, vol. 4, no. 1, pp. 766–781, Jul. 2025, doi: 10.31004/jerkin.v4i1.1634.

P. Hoosen, S. Savahl, S. Adams, and F. Casas, "A Systematic Review of Children's Psychological Well-Being from a Eudaimonic Perspective: A Narrative Synthesis," *Child Indicators Research*, vol. 17, no. 6, pp. 2577–2597, Dec. 2024, doi: 10.1007/s12187-024-10174-x.

R. Gilar-Corbi, N. Perez-Soto, A. Izquierdo, J. L. Castejón, and T. Pozo-Rico, "Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers," *Frontiers in Psychology*, vol. 15, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1434250.

M. A. Rafsanjani and E. D. Rahmawati, "Stress Exposure and Psychological Well-being: Study on Beginning Teacher," *Journal of Accounting and Business Education*, vol. 3, no. 2, p. 162, Jun. 2019, doi: 10.26675/jabe.v3i2.5757.

D. Cholila and S. Jatisari, "Strategi Coping Sebagai Variabel Mediator Pengaruh Teacher Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Guru Di Masa Pandemi Covid-19," Master's thesis, Universitas Negeri Jakarta, 2021.

D. Sastaviana and A. I. Linggi, "Teacher Work Stress and Psychological Well-being," *Journal of Educational Psychology*, vol. 12, no. 1, pp. 45–58, 2025.

F. Psikologi, F. Rizkyan, S. Pambuka, and S. Lestari, "Kebersyukuran dan ketangguhan sebagai mediator dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis guru honorer," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 13, no. 2, pp. 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*, pp. 86–92, Jun. 2022, doi: 10.35134/jpsy165.v15i2.170.

S. M. Boshoff, J. C. Potgieter, S. M. Ellis, K. Mentz, and L. Malan, "Validation of the Teacher Stress Inventory (TSI) in a multicultural context: The SABPA study," *South African Journal of Education*, vol. 38, 2018, doi: 10.15700/saje.v38ns2a1491.

B. Sai et al., "Transcultural validation of the 'Teacher Stress Inventory' (TSI) in Arabic: An exploratory study on stress among Tunisian teachers," *Frontiers in Education*, vol. 10, 2025, doi: 10.3389/feduc.2025.1513330.

D. Garcia, M. Kazemitabar, and 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," *Frontiers in Psychology*, 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*, vol. 7, no. 1, pp. 8–14, Jul. 2019, doi: 10.15408/jp3i.v7i1.12103.

F. N. Leonardi and N. Widi Astuti, "Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 16, no. 2, pp. 26–37, 2023.

J. Penelitian and Y. Rahma, "Dinamika Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja: Analisis Kualitatif Berdasarkan Studi Pustaka," *All Fields of Science Journal of Learning and Advising Science*, vol. 5, no. 3, 2025. [Online]. Available: https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index

A. W. Sari, "Analisis Beban Kerja dan Kinerja Karyawan," *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, vol. 8, no. 2, pp. 112–120, 2022.

N. Shafira and F. Z. Nasution, "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan," *Jurnal Psikologi Unpri*, vol. 6, no. 1, 2023. [Online]. Available: http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi

N. H. Iftadi, S. Priyadi, T. Imansyah, M. H. Al-Munawwar, I. T. Amanda, and F. H. Nuraini, "Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja Melalui Perspektif yang Positif," *I-Com: Indonesian Community Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 984–992, Jun. 2024, doi: 10.33379/icom.v4i2.4613.

C. N. Zakira and N. Widi Astuti, "Hubungan Antara Stres Kerja Dan Coping Stress Pada Guru Sekolah Dasar," *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 68–74, doi: 10.24912/jssh.v2i1.31409.

M. Schilbach, A. Baethge, and T. Rigotti, "How Past Work Stressors Influence Psychological Well-Being in the Face of Current Adversity: Affective Reactivity to Adversity as an Explanatory Mechanism," *Journal of Business and Psychology*, vol. 39, no. 4, pp. 1–18, Aug. 2024, doi: 10.1007/s10869-023-09922-7.

L. Wahyuni and I. Artikel, "Hubungan antara Makna Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru TK di Jakarta Timur," *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, vol. 2, no. 3, pp. 202–208, 2023. [Online]. Available: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

P. Lara Sati and U. Anugerah Izzati, "Hubungan antara Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan PT. X," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 12, no. 1, pp. 392–403, 2022, doi: 10.26740/jptt.v12n1.p392-403.