

Studi Fenomenologi Pengalaman Hidup Tutor Perantau dalam Mencapai Kesejahteraan Psikologis

Siti Nur Aisyah^a dan Yudho Bawono^b

^{a,b}Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo Madura, Bangkalan – Indonesia

Korespondensi: yudho.bawono@trunojoyo.ac.id

Diserahkan : 15 Oktober 2024

Diterima: 29 Oktober 2024

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis tutor perantau dari luar Pulau Jawa yang bekerja di Lembaga Kursus X, Kampung Inggris Pare, Kediri. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman dan dinamika kesejahteraan psikologis para tutor dalam konteks adaptasi budaya, tekanan kerja, dan tantangan finansial. Partisipan penelitian adalah 4 tutor perantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan metode Analisis Fenomenologis Interpretatif (AFI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tutor perantau menghadapi berbagai tantangan dan tekanan finansial, namun mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial, pengelolaan stres, dan strategi adaptasi. Faktor-faktor lingkungan kerja yang mendukung, hubungan positif dengan rekan kerja, serta interaksi dengan siswa menjadi elemen penting yang memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Studi ini memberikan kontribusi teoretis dalam literatur kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks pendidikan non formal, serta menawarkan implikasi praktis bagi lembaga kursus dalam merancang program dukungan untuk tutor perantau.

Kata kunci: Fenomenologi; Kesejahteraan Psikologis; Tutor

Abstract. This study aims to explore the psychological well-being of migrant tutors from outside Java Island who work at the X course institution in Kampung Inggris Pare, Kediri. The research employs a qualitative research methods using phenomenological approach to understand the experiences and dynamics of psychological well-being among tutors in the context of cultural adaptation, work pressures, and financial challenges. The participants consist of four migrant tutors selected through purposive sampling techniques. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results reveal that migrant tutors face various challenges and financial pressures, yet they maintain psychological well-being through social support, stress management, and adaptive strategies. Supportive work environments, positive relationships with colleagues, and interactions with students emerge as crucial elements enhancing their well-being. This study contributes theoretically to the literature on psychological well-being, particularly in the context of non-formal education, and offers practical implications for course institutions to design support programs for migrant tutors.

Keywords: Phenomenology; Psychological Well-being; Tutor

1. Pendahuluan

Bahasa Inggris merupakan salah satu bahasa internasional yang penting untuk dikuasai atau dipelajari (Maduwu, 2016). Terkait pentingnya penguasaan bahasa asing, seorang filsuf Jerman Johann Wolfgang von (dalam Handayani, 2016) mengatakan, “*Those who know nothing about foreign language, they nothing about their own.*” Pepatah ini menyiratkan betapa pentingnya pendidikan bahasa asing, selain bahasa ibu (*mother touge*) dan bahasa nasional. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mempelajari Bahasa Inggris, salah satunya melalui

pendidikan non formal. Dalam pengajarannya, pendidikan non formal dilakukan melalui kerjasama dengan seseorang yang dianggap memiliki kelebihan di bidang yang diinginkan baik dalam lembaga kursus seperti halnya pendidikan Bahasa Inggris di lembaga-lembaga kursus Kampung Inggris Pare, Kediri.

Kampung Inggris Pare merupakan sebutan untuk perkampungan yang terletak di Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Kampung Inggris Pare Kediri, Jawa Timur, telah dikenal sebagai destinasi populer bagi individu yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia yang ingin belajar Bahasa Inggris. Kampung Inggris Pare dirasa cocok sebagai tempat belajar Bahasa Inggris dikarenakan banyak lembaga kursus yang menyediakan fasilitas belajar yang lengkap dan mendukung (Malik, dkk., 2020; Putri, dkk., 2024; Saraka, 2020). Secara perizinan dan lingkungannya, Kampung Inggris juga tidak diragukan lagi. Banyak orang dari luar daerah yang belajar dan mengasah kemampuan Bahasa Inggrisnya (Nurchahyaningtias, dkk., 2024).

Sebutan sebagai Kampung Inggris membuat Kecamatan Pare menjadi tujuan orang untuk belajar Bahasa Inggris (Hamonangan, 2020). Sejumlah data juga menunjukkan bahwa Kampung Inggris Pare semakin dikenal masyarakat luas dengan adanya pengaruh *word of mouth* (Ruhamak & Sya'idah, 2018; Ruhamak & Rahmadi, 2019). Berdasarkan dokumen tertulis, keberadaan lembaga kursus Bahasa Inggris di Pare Kediri sudah ada sejak tahun 1977. Hingga tahun 2018, jumlah lembaga kursus Bahasa Inggris di Kampung Inggris terdapat 171 lembaga kursus. Dalam setahun, lembaga-lembaga tersebut dapat menampung lebih dari 4.000 siswa (Subakir, 2018).

Latar tempat yang menjadi lokasi penelitian ini yakni Lembaga Kursus X Kampung Inggris Pare. Lembaga ini berdiri sejak Oktober tahun 2018. Penggerak dari lembaga ini bukanlah warga asli Pare, Kediri. Mereka merupakan pendatang yang datang untuk belajar kemudian mampu mendirikan lembaga kursusnya sendiri. Intensitas lembaga dalam memberikan informasi di internet, dapat meningkatkan ketertarikan calon pelajar yang akan mengunjungi Kampung Inggris Pare. Tidak heran banyak yang tertarik untuk bergabung di lembaga tersebut, baik menjadi pelajar di lembaga tersebut.

Selain para pelajar, ada juga pengajar atau tutor yang memiliki peran penting dalam pembelajaran di Kampung Inggris Pare. Tutor di Kampung Inggris Pare Kediri datang dari berbagai latar belakang. Namun, meskipun memiliki latar belakang yang berbeda, menurut Kunandar (dalam Rahmah & Yulianingsih, 2021) tutor diharapkan memiliki kualifikasi yang baik, kompetensi serta dedikasi yang tinggi dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai pendidik yang profesional.

Sebagian besar tutor adalah perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa, sementara yang lain berasal dari daerah sekitar Pulau Jawa. Para tutor perantau sering kali menghadapi beragam permasalahan dan tantangan yang berbeda dibandingkan dengan tutor bukan perantau. Permasalahan dan tantangan yang dihadapi di antaranya seperti adaptasi budaya, jarak geografis dari keluarga, tekanan kerja, biaya hidup dan biaya lainnya termasuk kesejahteraan psikologis tutor.

Tingginya beban kerja juga menjadi tantangan besar bagi tutor perantau. Lembaga Kursus di Kampung Inggris Pare, Kediri, termasuk Lembaga Kursus X terkenal dengan metode pengajarannya yang intensif dan jadwal belajar yang padat. Hal ini memerlukan komitmen tinggi dari para tutor untuk memberikan pengajaran berkualitas kepada para siswa. Beban kerja yang tinggi ini sering kali membuat para tutor mengalami kelelahan fisik dan mental. Tidak jarang,

mereka harus bekerja di luar jam kerja normal untuk mempersiapkan materi pengajaran, melakukan evaluasi, dan memberikan bimbingan tambahan kepada siswa (Santoso, 2021). Hal ini berbeda dengan lembaga kursus Bahasa Inggris di luar Kampung Inggris Pare, Kediri.

Selanjutnya, masalah keuangan bisa menjadi faktor stres yang signifikan. Menurut penelitian Lazarus dan Folkman (1984) tekanan finansial dapat menyebabkan stres kronis yang berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Tutor perantau mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan mereka, terutama jika mereka memiliki tanggungan lain serta keluarga di daerah asal. Hal ini berbeda dengan tutor bukan perantau yang cenderung tidak mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan karena lokasi yang tidak terlalu jauh dengan daerah asal. Kondisi ini semakin diperkuat dengan bercampurnya masyarakat di sekitar Kampung Inggris, Pare dengan banyaknya pendatang yang menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup (Asih, 2017).

Lebih lanjut Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa tekanan finansial dan beban kerja yang tinggi dapat memicu stres kronis, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental ataupun kesejahteraan psikologis para tutor perantau. Mereka mungkin mengalami stres, kecemasan, dan bahkan gejala-gejala depresi apabila tidak ada dukungan yang memadai (Schwarzer & Knoll, 2007; Pramono, 2024). Studi Bakker dan Demerouti (2007) menunjukkan beban kerja yang tinggi dapat mengurangi kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang dapat menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan-hubungan yang positif yang hangat dengan orang lain, otonomi/ mandiri, dapat mengontrol lingkungan, memiliki arti dan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang mampu menerima dirinya sendiri tanpa syarat, dapat membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya (APA PsycNet, 2022; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 2005).

Sejak satu dekade lalu, berbagai studi pada akademisi di berbagai level pendidikan menunjukkan fakta bahwa beban kerja selalu memiliki pengaruh terhadap peningkatan stres (Pertiwi, dkk., 2017; Sofiana, dkk., 2020; Zetli, 2019) yang berujung pada menurunnya kondisi kesejahteraan psikologis seorang pengajar (Hamid, dkk., 2018; Panatik, dkk., 2012). Sebaliknya, seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu dalam menjalani hidup, mendapatkan dukungan, puas dengan kehidupan dan mempunyai perasaan yang bahagia. Kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Mami & Syharman, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk memahami lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis tutor perantau serta mencari solusi yang dapat meringankan beban mereka. Terdapat kondisi yang menarik untuk diteliti yaitu dengan tingginya beban kerja dan kesulitan dalam mengelola keuangan namun tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik membuat peneliti ingin mengeksplorasi lebih mengenai kesejahteraan psikologis pada tutor perantau dari luar Pulau Jawa di Lembaga Kursus X Kampung Inggris Pare Kediri.

2. Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan partisipan diambil dengan teknik *snowball sampling* dan diperoleh 4 partisipan yang menjadi tutor di Lembaga Kursus X Kampung Inggris Pare, Kediri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) atau biasa dikenal dengan Analisis Fenomenologis Interpretatif (AFI) (Smith, 2009).

3. Hasil

Dalam penelitian ini, terdapat empat partisipan yang berasal dari luar Pulau Jawa dan bekerja sebagai tutor di Lembaga Kursus X. Data pribadi partisipan disajikan secara ringkas sebagai berikut:

Tabel 1 Data Pribadi Partisipan 1 (AM)

Nama	AM
Usia	23 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Asal	Batam
Lama Bekerja	Lebih dari 3 tahun

Tabel 2 Data Pribadi Partisipan 2 (SA)

Nama	SA
Usia	23 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Asal	Lampung
Lama Bekerja	Lebih dari 2 tahun

Tabel 3 Data Pribadi Partisipan 3 (ST)

Nama	ST
Usia	25 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Asal	Lampung
Lama Bekerja	+ - 1 tahun

Tabel 4 Data Pribadi Partisipan 4 (MT)

Nama	MT
Usia	22 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Asal	Maluku
Lama Bekerja	+ - 3 tahun

Adapun hasil penelitian diringkas pada tabel berikut:

Tabel 5. Tema Induk dan Kumpulan Tema Superordinat

No	Tema Induk	Tema Superordinat
1.	Pengalaman Sebagai Tutor Perantrau	Strategi finansial Pengalaman di Kampung Inggris Pare
2.	Gambaran Kesejahteraan Psikologis Tutor	Penerimaan diri Hubungan positif dengan orang lain Memiliki tujuan hidup Menjadi pribadi yang mandiri Mampu mengendalikan lingkungan Pengembangan diri
3.	Dinamika Pencapaian Kesejahteraan Psikologis	Strategi penyesuaian diri Keseimbangan hidup Tantangan

4. Pembahasan

Pengalaman Sebagai Tutor Perantau

Strategi finansial menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis para partisipan. Sebagian besar partisipan, seperti AM dan MT, menunjukkan kemampuan manajemen keuangan yang baik untuk menjaga stabilitas ekonomi di tengah ketidakpastian gaji. AM, misalnya, memprioritaskan kebutuhan pokok seperti kuliah dan makanan, sambil mencari cara untuk tetap menabung dalam keterbatasan. MT menggunakan anggaran bulanan yang terstruktur untuk mengelola penghasilannya secara efisien, meskipun sering kali merasa bahwa kompensasi yang diterima tidak sesuai dengan beban kerja. SA mengadopsi gaya hidup sederhana sebagai solusi untuk menghadapi tantangan finansial, sementara ST memilih memasak sendiri untuk menghemat pengeluaran.

Meskipun strategi-strategi ini membantu para partisipan bertahan, tekanan finansial tetap menjadi salah satu tantangan utama yang mereka hadapi. Ketidakpastian dalam nominal gaji sering kali menimbulkan kekhawatiran yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Namun, dengan manajemen keuangan yang efektif, para partisipan berhasil menciptakan rasa cukup dan tetap fokus pada tujuan hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola finansial menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan hidup di tengah keterbatasan.

Kampung Inggris Pare menawarkan pengalaman yang unik dan penuh warna bagi para partisipan. Lingkungan kerja yang dinamis menuntut mereka untuk memiliki fleksibilitas tinggi dalam menjalankan tugas-tugas harian. Para partisipan harus menghadapi jadwal kerja yang padat, kebutuhan untuk menyesuaikan metode pengajaran dengan kebutuhan murid, serta tekanan dari tanggung jawab yang besar. AM merasakan kepuasan saat murid-muridnya menunjukkan progres, meskipun stres dari beban kerja sering kali menjadi tantangan. SA dan ST menikmati interaksi dengan murid dan rekan kerja sebagai salah satu sumber kebahagiaan, sementara MT memandang pekerjaannya sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri, baik secara profesional maupun personal.

Selain tekanan pekerjaan, Kampung Inggris juga memberikan peluang besar untuk membangun hubungan sosial yang positif. Interaksi dengan murid dan rekan kerja menjadi sumber dukungan emosional yang membantu para partisipan menghadapi tantangan pekerjaan. MT, misalnya, merasa bahwa hubungan interpersonal yang kuat memperkuat motivasinya untuk terus bekerja. Begitu juga dengan SA dan ST, yang merasa bahwa hubungan baik dengan lingkungan sekitar memberikan kenyamanan emosional yang penting untuk menjaga keseimbangan mental mereka.

Berdasarkan uraian di atas, pengalaman para tutor yang memiliki hubungan baik dengan lingkungan sekitar sehingga memberi kenyamanan emosional akan mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya. Dengan kata lain, seseorang yang memperoleh dukungan sosial akan mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sebagaimana dikemukakan Purwaningsih, dkk (2023) bahwa dukungan sosial yang tinggi diprediksi akan memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, jika individu memiliki dukungan sosial yang rendah, individu tersebut lebih mudah stres dan tidak mampu menyikapi hal-hal yang terjadi secara positif. Dukungan sosial yang bagus akan membuat individu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya dan orang lain, cepat dalam mengambil keputusan, mampu mengatur perilakunya, memiliki tujuan hidup yang baik, serta mampu mengembangkan dirinya sendiri.

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Tutor

Penerimaan diri menjadi salah satu dimensi penting yang membantu para partisipan menghadapi tantangan hidup sebagai tutor perantau. AM memiliki sikap positif dan melihat tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran. SA menunjukkan penerimaan diri dengan menyadari dampak fisik dan mental dari pekerjaannya, namun ia tetap bersikap optimis dalam menjalani tugas-tugasnya. Sementara itu, ST merasa bahwa memahami keterbatasan dirinya adalah kunci untuk mengelola stres dengan lebih baik, sehingga ia tetap fokus pada apa yang dapat ia lakukan. MT juga menekankan bahwa menerima keadaan adalah langkah awal untuk mengatasi tekanan pekerjaan dan tantangan finansial yang dihadapinya.

Interaksi sosial yang positif menjadi salah satu sumber kekuatan emosional bagi para partisipan. AM merasa bahwa dukungan dari teman kerja menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan di tempat kerja. SA menemukan bahwa hubungan interpersonal dengan murid dan rekan kerja memberikannya kenyamanan emosional yang membantu mengurangi tekanan pekerjaan. ST merasa bahwa hubungan sosial yang baik dengan rekan kerja dan komunitas sekitarnya memberikan motivasi untuk terus bertahan, meskipun beban kerja kerap dirasakan berat. MT juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja dan orang terdekatnya memperkuat rasa kebersamaan, sekaligus menjadi motivasi utama untuk tetap menjalankan tugasnya sebagai tutor.

SA memiliki ambisi untuk mengembangkan kariernya di bidang pendidikan dan melihat pekerjaannya di Kampung Inggris sebagai pijakan awal untuk mencapai kesuksesan. MT menjadikan pekerjaannya sebagai sarana untuk membantu keluarganya di kampung halaman, sekaligus membangun karier yang lebih baik di masa depan. AM memandang pekerjaannya sebagai peluang untuk mengembangkan diri dan memperkuat keterampilan profesionalnya. ST berambisi untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang menjadi

motivasi baginya untuk terus beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan. Tujuan hidup ini memberikan arah dan semangat yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan pekerjaan dan finansial.

Pengalaman sebagai perantau membantu para partisipan menjadi individu yang mandiri. SA merasa bahwa hidup jauh dari keluarga membuatnya belajar mengelola keuangan dan menyelesaikan masalah sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain. MT juga menekankan bahwa kemandirian adalah salah satu pelajaran terbesar yang ia dapatkan selama bekerja di Kampung Inggris. ST merasa bahwa pengalaman hidup sebagai perantau memberinya kekuatan untuk menghadapi tantangan yang sebelumnya dianggap sulit. AM, yang harus membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah, merasa bahwa kemandirian adalah kunci untuk tetap produktif dan berkembang.

Kemampuan untuk mengendalikan lingkungan kerja menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis para partisipan. MT menggunakan strategi adaptasi seperti manajemen waktu dan fleksibilitas dalam metode pengajaran untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. ST mengelola tekanan kerja dengan menjalankan hobi seperti olahraga dan mendengarkan musik untuk mengurangi stres. SA fokus pada menjaga ritme kerjanya agar tidak mengganggu waktu istirahatnya, sementara AM berusaha menciptakan kenyamanan di tempat kerja dengan mengatur tugas-tugasnya secara efisien. Kemampuan ini membantu mereka tetap produktif meskipun menghadapi tekanan dari rutinitas kerja yang padat.

Pengalaman sebagai tutor di Kampung Inggris memberikan peluang besar bagi para partisipan untuk mengembangkan diri. SA merasa bahwa pekerjaan ini tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan mengajarnya tetapi juga membentuknya menjadi individu yang lebih kuat dan tangguh. MT melihat pekerjaannya sebagai kesempatan untuk terus belajar dan memperluas wawasan, baik secara profesional maupun personal. ST merasa bahwa pengalaman ini memperkayanya dengan pelajaran hidup yang tidak ia dapatkan sebelumnya, seperti kemampuan untuk menghadapi berbagai karakter murid. AM memandang pekerjaannya sebagai media untuk mengasah keterampilan komunikasi dan profesionalisme. Pengembangan diri ini menjadi motivasi utama bagi mereka untuk terus bertahan dan berkembang dalam pekerjaan mereka.

Secara keseluruhan, gambaran kesejahteraan psikologis para tutor di Kampung Inggris Pare menunjukkan bagaimana mereka berhasil mengatasi tantangan melalui penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan strategi adaptasi yang efektif. Dengan tujuan hidup yang jelas dan semangat untuk terus mengembangkan diri, mereka tidak hanya bertahan di tengah tekanan tetapi juga menemukan makna dalam pekerjaan mereka. Kombinasi dari berbagai dimensi ini menjadi kunci bagi mereka untuk menjaga keseimbangan hidup dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Mengacu pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dari para tutor ini sejalan dengan gambaran kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989, 1995) yang menguraikan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis sebagai berikut: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with other people*), otonomi/ kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Dinamika Pencapaian Kesejahteraan Psikologis

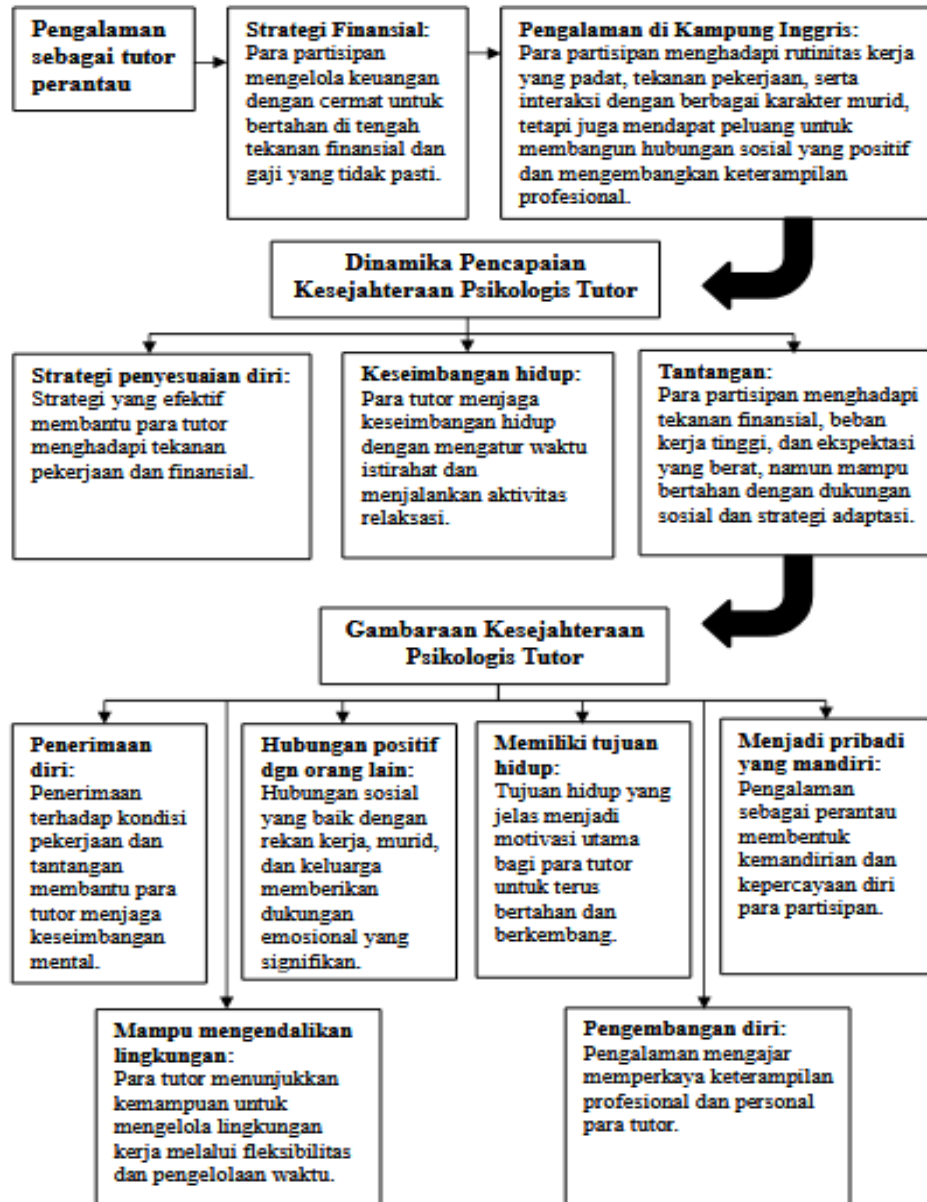
Pencapaian kesejahteraan psikologis para tutor perantau di Kampung Inggris Pare melibatkan dinamika yang kompleks. Perjalanan mereka sebagaimana diuraikan oleh Ryff (1995) mencakup berbagai tantangan yang harus dihadapi dengan strategi adaptasi yang efektif, upaya menjaga keseimbangan hidup, serta kemampuan mengatasi hambatan eksternal dan internal. Meskipun tekanan pekerjaan, ketidakpastian finansial, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru menjadi kendala yang berat, para tutor menunjukkan upaya yang luar biasa melalui penerapan strategi penyesuaian diri dan manajemen tantangan yang efektif.

AM, misalnya, menunjukkan fleksibilitas dalam metode pengajaran dengan menyesuaikan pendekatannya terhadap kebutuhan murid, yang membantunya menjaga dinamika kelas tetap positif. SA beradaptasi dengan rutinitas kerja yang padat melalui manajemen waktu yang cermat, memastikan bahwa ia tetap memiliki waktu untuk beristirahat meskipun jadwalnya penuh. MT menggunakan strategi seperti relaksasi setelah bekerja, sambil tetap fokus pada tanggung jawab utama. Sementara itu, ST memanfaatkan aktivitas menyenangkan seperti mendengarkan musik dan berolahraga ringan untuk mengatasi tekanan kerja.

Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan tantangan bagi para tutor, mengingat jadwal kerja yang padat dan tuntutan profesional yang tinggi. Namun, mereka berupaya untuk menciptakan keseimbangan tersebut. MT, misalnya, selalu mengalokasikan waktu untuk beristirahat setelah bekerja untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. SA memilih untuk menjalankan gaya hidup sederhana yang membantunya tidak merasa terlalu terbebani oleh tekanan pekerjaan atau ekspektasi. ST berusaha menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan membagi waktu untuk kegiatan relaksasi seperti membaca atau melakukan aktivitas kreatif. AM, di sisi lain, memastikan bahwa meskipun pekerjaannya menuntut banyak waktu dan energi, ia tetap meluangkan waktu untuk merefleksikan dirinya dan menikmati momen kecil yang menyenangkan.

Tantangan merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman para tutor dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu tantangan terbesar adalah tekanan finansial, terutama terkait nominal gaji yang tidak pasti. AM dan MT merasa perlu mengelola keuangan mereka dengan sangat hati-hati untuk memastikan kebutuhan pokok tetap terpenuhi. SA dan ST juga menghadapi kendala serupa, yang sering kali memaksa mereka untuk mencari cara-cara kreatif dalam menghemat pengeluaran. Selain itu, beban kerja yang berat, seperti jadwal mengajar yang padat dan ekspektasi tinggi dari lembaga, menjadi tantangan utama bagi para tutor. AM merasa bahwa tekanan pekerjaan sering kali memengaruhi keseimbangan emosionalnya, namun ia mampu mengatasinya. ST mengungkapkan bahwa ia sering merasa lelah secara fisik akibat tuntutan pekerjaan, tetapi ia mampu menjaga semangat dengan fokus pada dampak positif pekerjaannya terhadap murid.

Secara ringkas, dinamika pencapaian kesejahteraan psikologis tutor perantau dari luar Pulau Jawa yang bekerja di Lembaga Kursus X, Kampung Inggris Pare, Kediri ini dapat digambarkan dalam bagan pengalaman hidup tutor perantau dalam mencapai kesejahteraan psikologis sebagai berikut:



Gambar 1. Pengalaman Hidup Tutor Perantau dalam Mencapai Kesejahteraan Psikologis

5. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa para tutor perantau di Kampung Inggris Pare mampu mencapai kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan finansial, beban kerja yang tinggi, dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Namun, meskipun menghadapi tantangan tersebut, mereka mampu menemukan cara untuk bertahan dan berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gaji dan lingkungan, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan membangun hubungan sosial yang mendukung.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis para tutor di Kampung Inggris, Pare nampak sebagai perpaduan antara kemampuan adaptasi, penerimaan diri, dan dukungan sosial yang kuat. Pengalaman mereka sebagai tutor perantau memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah proses yang melibatkan berbagai dimensi, yang saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Dengan demikian, kesejahteraan mereka terbentuk melalui upaya yang berkelanjutan dalam mengembangkan diri untuk menjadi individu yang lebih tangguh dan berdaya.

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain: (a) Bagi tutor. Diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan melakukan aktivitas relaksasi atau hobi yang mendukung kesehatan mental; (b) Bagi lembaga kursus. Diharapkan dapat menyediakan program layanan konseling atau ruang diskusi bagi tutor untuk membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan pekerjaan; dan (c) Bagi peneliti selanjutnya. Selain pendekatan fenomenologi, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan lainnya, seperti studi kasus, studi naratif, atau pendekatan lainnya.

Referensi

- APA PsycNet. (2022). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. [https://www.google.com/search?q=APA+PsycNet+\(2022\)](https://www.google.com/search?q=APA+PsycNet+(2022))
- Asih, L. B. (2017). Gaya hidup (*Life style*) masyarakat kampung inggris pare. *Departemen Sosiologi FISIP Universitas Airlangga*, 1-13
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328
- Hamid, S. A., Manap, R., Ahmad, Z., Shariff, S. F. Md. (2018). A review on occupational stress towards Academician health and wellbeing: A systematic literature review. *5th International Research Management & Innovation Conference 2018*
- Hamonangan, R. P. (2020). Daya Tarik kampung inggris pare sebagai tujuan pembelajaran bahasa. *Jurnal Gama Societa*, 4(1), 7-18
- Handayani, S. (2016). Pentingnya kemampuan berbahasa inggris sebagai dalam menyongsong ASEAN community 2015. *Ikatan Sarjana Pendidikan Indonesia (ISPI) Jawa Tengah*, 3(1), 102-106
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company
- Maduwu, B. (2016). Pentingnya pembelajaran bahasa inggris di sekolah. *Jurnal Warta. Edisi: 50, ISSN: 1829-7463*
- Malik, C., Mahmud M., Anshari, A., & Salija, K. (2020). EFL teachers' strategies in teaching english at kampung inggris Pare, Kediri, Indonesia. *Asian EFL Journal Research Articles*. 27(3), 165-192
- Mami, L., & Suharman. (2015). Harga diri, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis perempuan dewasa masih lajang. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(3), 216-223

- Nurchayaningtias, P., Askafi, E., & Baehaki, I. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui program "kampung inggris mengajar" di kampung inggris kecamatan pare kabupaten kediri. *Otonomi*. 24(1), 72-80
- Panatik, S. A. B., Rajab, A., Shaari, R., Shah, I. M., Rahman, H. A., & Badri, S. K. B. Z. (2012). Impact of work-related stress on well-being among academicians in Malaysian research university. *International Conference on Education and Management Innovation*
- Pertiwi, E. M., Denny, H. M., & Widjasena, B. (2017). Hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dosen di suatu fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 260–268
- Pramono, G.P. (2024). Pengelolaan stress kerja: Integrasi alam bawah sadar dan teknik *hypno self* dalam lingkungan kerja yang sehat. Semarang: WeHa Press
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*. 9(1), 1-16
- Putri, R. I, Mursalim, Arianto. (2024). Adaptasi member dalam lingkungan belajar di kampung inggris Pare Kediri. *Indonesia Berdaya*. 5(3), 1033-1040
- Rahmah, A. & Yulianingsih, W. (2021). Hubungan kualifikasi akademik dengan kompetensi tutor di kursus mr. bob english club kampung inggris pare kediri. *J+Plus Unesa: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*. 10(1), 1-7
- Ruhamak, M. D, & Rahmadi, A. N. (2019). Pengaruh e-wom, brand image, dan brand trust terhadap keputusan konsumen (Studi kasus pada Lembaga kursus fajar English course pare kediri). *BISNIS: Jurnal Bisnis dan Manajemen Islam*, 7(2), 233-246
- Ruhamak, M. D, & Sya'idah, E. H. (2018). Pengaruh word of mouth, minat konsumen dan brand image terhadap keputusan konsumen (Studi pada pelajar Lembaga kursus di area kampung inggris pare kediri). *Ekonika*, 3(2), 14-31
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4), 99-104
- Ryff, C. & Keyes (2005). The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *Journal of personality and Social Psychology*. 69.(4)
- Santoso, B. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tutor di lembaga kursus bahasa Inggris. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-56
- Saraka. (2020). Pembelajaran bahasa inggris berbasis pendidikan non-formal di kampung inggris kediri. *LINGUA*, 17(1), 79-94
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252
- Smith, J. A. (2009). Psikologi kualitatif. Yogyakarta: Pustaka Belajar

- Sofiana, E., Wahyuarini, T., & Noviena, S. (2020). Pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja staf pengajar politeknik negeri pontianak. *Inovbiz. Jurnal Inovasi Bisnis*, 8(1), 1-15
- Subakir, A. (2018). Pergulatan sosio religius di tengah arus perubahan ekonomi pada masyarakat kampung inggris pare kediri. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*. 8(2), 485-508
- Sudarsyah, A. (2013). Kerangka analisis data fenomenologi (Contoh analisis teks sebuah catatan harian). *Jurnal Penelitian Pendidikan UPI*, 13(1), 21-27
<https://media.neliti.com/media/publications/124400-ID-kerangka-analisis-data-fenomenologi-cont.pdf>
- Zetli, S. (2019). Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kependidikan di kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63. DOI: 10.33884/jrsi.v4i2.1061