

Resiliensi pada Guru: Bagaimanakah Peranan Kesejahteraan Psikologis?

Naomi Bella Belinda

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: naumibela@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between resilience and psychological well-being in teachers at SMAN Olahraga. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between resilience and psychological well-being in teachers. This research uses correlational quantitative method. The research was conducted on 24 respondents with the criteria of teachers at SMAN Olahraga. The results of the data obtained were then analyzed using Product Moment correlation with the help of SPSS 25 for Windows. The results showed that the hypothesis was accepted that there was a significant positive relationship between resilience and psychological well-being in teachers. The results obtained indicate that resilience is closely related to psychological well-being. The higher the resilience, the higher the psychological well-being in teachers. Conversely, if resilience is lower, psychological well-being is also lower.

Keywords: Resilience, Psychological Well-Being, Teacher

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di SMAN Olahraga. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan pada 24 responden dengan kriteria guru di SMAN Olahraga. Hasil data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru. Hasil yang didapat mengindikasikan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada guru. Sebaliknya, jika resiliensi semakin rendah maka kesejahteraan psikologis juga semakin rendah.

Kata kunci: Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, Guru

Pendahuluan

OECD (Organisation for Economic Co-Operation and Development) menerbitkan World Education Ranking, atau Peringkat Pendidikan Dunia, yang menunjukkan kemajuan pendidikan suatu negara. Pada tahun 2016, OECD menerbitkan tiga peringkat: membaca, matematika, dan ilmu pengetahuan. Dari total 65 negara, Indonesia berada di peringkat 57 (OECD, 2016). Angka-angka tersebut menunjukkan tingkat capaian pendidikan yang sangat rendah di Indonesia. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa capaian pendidikan di negara kita sangat buruk (Sigit, 2019). Pendidikan memiliki dampak yang sangat besar pada negara. Setiap negara membutuhkan individu yang mampu menciptakan dan mengelola proses pembelajaran yang efektif. Guru adalah seseorang yang melakukan proses belajar mengajar dan mendidik serta harus menjadi suri teladan bagi siswanya.

Proses pembelajaran guru sangat penting untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Guru harus selalu menyesuaikan pembelajaran dengan kurikulum sekolah. SMANOR adalah salah satu sekolah menengah atas olahraga milik pemerintah di Provinsi Jawa Timur. Karena itu, siswanya menghadapi tantangan tersendiri untuk menjadi siswa yang produktif seperti sekolah menengah atas. Siswa diharuskan untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dan non-akademik mereka di sekolah ini. Namun, siswa selalu mengantuk dan tidak semangat ketika guru mulai mengajar karena mereka sudah lelah melakukan olahraga rutin di sekolah olahraga. Fajar (2017) Namun, guru memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kemampuan akademik siswa mereka dengan menyediakan metode pembelajaran yang efektif, sumber daya pembelajaran yang bermanfaat, dan kemampuan guru sendiri. Tetapi semuanya

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan ketika individu berusaha untuk mengevaluasi dirinya sendiri dan mampu menerima kehidupan di masa lalu (*self-acceptance*). memiliki rasa tumbuh dan berkembang (pertumbuhan personal), yakin bahwa setiap kehidupan pasti memiliki tujuan dan makna tertentu (tujuan hidup), selalu terjalin hubungan yang berkualitas kepada sesama (hubungan positif dengan orang lain), memiliki kemampuan untuk menerima dan memilah kehidupan di lingkungan sekitar (penguasaan lingkungan), serta memiliki kemampuan dalam menentukan nasib diri sendiri di kemudian hari (otonomi) (Ryff dkk., 1995).

Ketika guru yang kesehatan psikologisnya baik, akan memiliki sikap positif yang baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. individu tersebut dapat dengan mudah membentuk lingkungan yang nyaman dan sesuai dengan harapan yang diinginkan dan dibutuhkan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi pasti memiliki tujuan hidup yang tertata dan selalu berusaha mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada pada dirinya sehingga hidupnya akan jauh lebih bermakna (Ryff & Singer, 2008). Sebaliknya jika individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, akan sulit dalam mengatur urusan dan permasalahan yang didapati, tidak dapat mengubah dan meningkatkan kualitas di lingkungan sekitarnya, serta menjadi berkurangnya kontrol terhadap lingkungan kerjanya. Ketika kesejahteraan psikologis setiap individu terpenuhi dengan benar, maka bisa jadi uang tidak selalu dianggap sebagai alat untuk memperoleh

kesenangan dan merealisasikan dirinya (Ratnayanti & Wahyuningrum:2016, Ryan & Deci: 2000).

Tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor demografis dan faktor dukungan sosial. faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, kebudayaan dan status ekonomi. Sedangkan faktor dukungan sosial seperti pengalaman hidup, religiusitas dan kepribadian individu (Susanti, 2012). Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercapai dengan maksimal jika individu memiliki resiliensi yang baik (Eid & Larsen, 2008; Raak & Kutty, 2021; Biswas & Diener, 2013; Ryff, 2013).

Resiliensi merujuk pada pikiran positif yang bisa mengarahkan seseorang agar kembali memaknai kualitas hidup dan gaya hidup yang lebih positif dalam menghadapi stress dan trauma (Kuiper 2012). Resiliensi juga menjadi salah satu kekuatan dasar yang harus dimiliki oleh guru agar bisa bangkit dan berkembang dari kesulitan-kesulitan yang terjadi. Resiliensi juga memiliki efek yang besar, karena dengan adanya kemampuan dalam bertahan diri dapat membawa perubahan pada lingkungan sekolah dan para siswanya. Hal tersebut tidak mungkin dapat terjadi jika tanpa campur tangan dari guru (Wasley, 1991 dalam Abbott 2004).

Riset yang dilakukan oleh Ingersoll (2003) mengatakan bahwa guru yang bertahan di tengah-tengah kondisi sulit perlu memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi yang dimiliki oleh guru mengacu pada kemampuan seorang guru dalam menghadapi berbagai tantangan sambil terus mengajar secara profesional. Resiliensi bagi guru adalah hal yang penting karena meningkatkan hasil belajar siswa (Ebersöhn, 2014). Dalam psikologi, resiliensi diartikan sebagai kemampuan mengatasi hambatan dan menghadapi kesulitan hidup (Sippel dkk, 2015).

Berdasarkan permasalahan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru. Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh guru maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menguji hipotesis. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel resiliensi sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru di SMAN Olahraga yang berjumlah 24 guru. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* atau teknik sampling jenuh. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan skor poin 1-5. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Skala resiliensi disusun berdasarkan komponen resiliensi dari Wagnild & Young (1993) yang meliputi: kebermaknaan, ketekunan, ketenangan, kemandirian dan eksistensi diri. Pada skala resiliensi didapatkan 25 aitem valid dan

reliabel dengan skor indeks diskriminasi item yang bergerak dari 0,334 sampai 0,712 dan uji reliabilitas dengan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,752. Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan komponen kesejahteraan psikologis dari Ryff (2014) yang meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Pada skala kesejahteraan psikologis didapatkan 47 aitem valid dan reliabel dengan skor indeks diskriminasi item yang bergerak dari 0,301 sampai 0,644 dan uji reliabilitas dengan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,845.

Hasil

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada variable resiliensi dan kesejahteraan psikologis menggunakan SPSS ver 25 for Windows, diperoleh signifikansi $p=0,936>0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, jika semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula skor kesejahteraan psikologis pada guru. Adanya hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig	
Resiliensi – Kesejahteraan Psikologis	0,982	24	0,936	Normal

Sumber: Output SPSS ver 25 for Windows

Berdasarkan pada table 1 menunjukkan bahwa variable resiliensi dengan kesejahteraan psikologis dengan signifikansi $p=0,936>0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2
Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Resiliensi – Kesejahteraan Psikologis	0,761	0,687	Linear

Sumber: Output SPSS ver 25 for Windows

Tabel 3
Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	rx _{xy}	Sig.	Keterangan
Resiliensi – Kesejahteraan Psikologis	0,748	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS ver 25 IBM for Windows

Hasil analisis hipotesis penelitian menggunakan uji Korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS versi 25 IBM for Windows ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,748$ dengan signifikansi 0,000. Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang berbunyi “hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di SMAN Olahraga” diterima.

Berdasarkan hasil uji linearitas variable resiliensi dengan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan SPSS ver 25 for Windows didapatkan hasil Deviation from Linearity dengan signifikansi $0,687>0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara resiliensi guru dan kesejahteraan psikologis mereka; resiliensi yang tinggi memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis; dengan kata lain, semakin tinggi resiliensi, semakin baik kesejahteraan psikologis. Dengan penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Asri (2016), yang menemukan korelasi signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa resiliensi guru termasuk dalam kategori sedang, yang berarti mereka mampu mengatasi dan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sulit, menanamkan optimisme pada diri sendiri, mencari peluang dari setiap situasi, menjadi lebih mandiri, memahami kemampuan mereka dan keterbatasan mereka, dan menerima kenyataan bahwa mereka tidak sempurna. Karena setiap orang memiliki kehidupan yang berbeda, tingkat kesejahteraan mental mereka akan meningkat, yang memungkinkan mereka untuk menerima diri mereka dengan baik. mampu membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan kepercayaan terhadap orang lain, mampu membentuk lingkungan hidup sehingga mampu beradaptasi, mampu menemukan makna dalam menghadapi tantangan hidup, memiliki otonomi dan tujuan hidup, dan menyadari bahwa diri sendiri memiliki bakat (Asri, 2016).

Pendapat yang dikemukakan oleh Rahmawati, Listiyandini & Rahmatika, 2019 mengenai faktor resiliensi, bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Guru dengan tingkat resiliensi yang baik menggambarkan bahwa guru memiliki kemampuan penyesuaian yang diri yang cukup baik dalam menghadapi segala tantangan dan kesulitan yang dialami, sehingga dapat bersikap dengan tenang dan dapat bangkit dari tantangan serta kesulitan hidup yang dihadapi agar kembali menemukan semangat, kekuatan dan tujuan hidup.

Resiliensi adalah penting bagi guru untuk mengatasi dan beradaptasi dengan siswa yang hanya berfokus pada prestasi olahraga. Kemampuan ini tidak didasarkan pada seberapa sering guru menghadapi masalah; sebaliknya, itu didasarkan pada kemampuan guru untuk mengatasi masalah secara langsung. Menurut Patterson dan Kelleher (2005), tujuh langkah penting untuk mempertahankan resiliensi siswa:

bersikap positif saat menghadapi tantangan, fleksibel saat mencoba mencapai tujuan, berani mengambil langkah nyata saat menghadapi tantangan yang berbeda, dapat mempertahankan harapan dan ekspektasi dari siswa dan orangtua, dan terus mengembangkan sikap tanggung jawab. Walaupun sebagian besar siswanya tidak peduli dan hanya mementingkan prestasi olahraga, guru percaya dia dapat memberikan pelajaran di kelas. Selain di sekolah, guru diharapkan memiliki kemampuan untuk menangani masalah yang terjadi di sekitar lingkungannya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi meningkatkan kesejahteraan psikologis guru sekolah luar biasa. Ketahanan berdampak pada kemampuan emosional, yang memberikan individu kekuatan untuk beradaptasi dengan situasi sulit dalam hidup. Menyadari bahwa hidup memiliki makna dan tujuan, mampu bangkit kembali meski berulang kali mengalami kekecewaan atau kesulitan, memiliki kemandirian, memahami kemampuan dan keterbatasan diri, serta menyadari bahwa setiap orang menjalani kehidupan yang unik dapat meningkatkan dan mendorong kesejahteraan guru sekolah olahraga (Asri, 2016).

Bertambahnya tantangan yang dihadapi oleh guru yang harus dijalankan, hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan bahwa guru mampu menyelesaikan setiap tugas dan tantangan yang dihadapi ketika berada di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sekitarnya. Guru yakin bahwa ia dapat adaptasi dengan banyaknya tantangan untuk mengembangkan kemampuannya dalam pemecahan masalah dan meningkatkan kemandirian yang dimiliki oleh guru. Hal tersebut jika ditinjau dari aspek resiliensi masuk pada kemandirian (*self reliance*).

Penelitian lainnya dengan judul “Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Luar Biasa” oleh Asri Nur Oktaviani (2016) yang menjelaskan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Sebaliknya jika semakin rendah resiliensi, maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada guru untuk membantu guru dalam membentuk kemampuan dalam beradaptasi dan menempatkan diri dengan baik ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman sesuai dengan keinginan guru itu sendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada seluruh guru di SMAN Olahraga yang berjumlah 24 guru, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji korelasi sederhana (*Product Moment*) diperoleh hasil korelasi sebesar 0,748 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, artinya hipotesis awal diterima dimana hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi pada guru maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi pada guru maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan pada peneliti selanjutnya diharapkan memiliki kemampuan dalam meneliti variabel kesejahteraan psikologis dan dikembangkan kembali variabel bebas lainnya dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru serta mampu mengembangkan alat ukur yang lebih akurat lagi.

Referensi

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109-122. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- AZIS, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Universitas X. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/38852>
- Bobek, H. (2022). Teaching strategies for online nurse practitioner physical assessment and telehealth education. *Nursing Clinics*, 57(4), 589-598. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2022.07.003>
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (2019). *Introduction to research E-book: understanding and applying multiple strategies*. Elsevier Health Sciences.
- Farid, M., & Pratitis, N. T. (2022). Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan relisiensi dan kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 160-169.
- Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal: sebuah literature review. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 444-451).
- Irawan, A. W., Habsy, B. A., Lestari, M., Aras, N. F., & Sona, D. (2021). Mengapa Anak Muda Mau Menjadi Guru? Analisis Resiliensi pada Guru di Samarinda. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4(3), 675-683. <https://doi.org/10.30605/jsqp.4.3.2021.1365>
- Kartika, A. C. (2019). *Analisis Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Bagian Tata Uaaha di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur* (Doctoral dissertation, STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo Surabaya). <http://repository.stikes-yrsds.ac.id/id/eprint/148>
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26-37. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26700>
- Millisani, F. (2019). *Hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung). <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/15806>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan* (hal. 433-441).

- Noviati, N. P. (2019). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/14006>
- Razak, N. A., & Kutty, F. M. (2021). Daya Tahan, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 171-179. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.713>
- SAPUTRA, A. (2024). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA GURU HONORER SMA NEGERI DURI KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS RIAU* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/76831>
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597-606.
- Sesillia, L. (2020). *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat miskin* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi Covid-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>