

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran sentral dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Guru sebagai ujung tombak proses pendidikan, memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas pendidikan. Oleh karena itu sebagai tenaga profesional yang berdiri di garis depan dalam dunia pendidikan, guru harus handal dan benar-benar tampil profesional sehingga mampu melahirkan generasi masa depan yang cerdas dan berkarakter. Peran Guru tidak hanya sebatas penyampai materi. Guru di SMA X sebagai bagian integral dari pendidikan yang berada dalam tekanan yang semakin meningkat, memerlukan keseimbangan yang tepat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mereka harus selalu memiliki kesempatan untuk meng-upgrade kemampuan diri sehingga sanggup menjadi guru inspiratif. Dan dapat menjadikan siswa-siswi SMA X sebagai siswa-siswi yang berprestasi dan membanggakan sekolahnya agar mendapatkan akreditasi yang bagus.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan tantangan hidup, tetapi juga mencakup aspek seperti hubungan yang sehat dengan orang lain, perasaan positif terhadap diri sendiri, serta pencapaian tujuan hidup. Sebuah penelitian (Lestari Ainin, 2017) menemukan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara keseimbangan kehidupan-pekerjaan dan kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja di lembaga pemerintahan di Yogyakarta. Dengan kata lain, semakin baik keseimbangan kehidupan-pekerjaan, semakin baik kesejahteraan psikologis ibu.

Namun pada kenyataannya, banyak individu yang menghadapi kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Berbagai faktor seperti stres pekerjaan, tidak seimbang antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan serta kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja. Selain itu, stigma sosial yang masih melekat pada isu kesehatan mental juga menjadi hambatan dalam upaya individu untuk mencari bantuan atau dukungan yang diperlukan.

Seorang guru adalah sosok yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik, namun dibalik tugas mulia tersebut, tidak sedikit dari mereka yang menghadapi permasalahan psikologis yang mempengaruhi kinerja dan kesejahteraannya.

Salah satu contoh yang ditemukan adalah seorang guru yang mengalami masalah dalam hubungan interpersonal, seperti hubungan yang tidak harmonis pada rekan kerja, ketegangan dalam interaksi dengan kolega atau atasan bisa mempengaruhi rasa percaya diri dan kepuasan kerja, yang pada akhirnya berddampak pada semangat dan motivasi dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Penuturan menurut salah satu guru di SMA X yang menyatakan bahwa :

” Ini nyaman ngga nyamannya saya selama kerja yah...kendalanya yah..emm..mungkin yang kadang-kadang ketika saya memiliki ide atau inisiatif baru, tapi sulit untuk diimplementasikan soalnya kurang adanya dukungan dari pihak sekolah, harus sesuai kurikulum juga sih, jadi kaya ngga bisa bebas gitu mba saya ngajarnya...ngga bisa sesuai apa seng ta mau, kurang apa yah...kurang..bebas..leluasa..leluasa mbak iyaaa...terus suasananya disini juga kurang nyaman buat saya, soale ada beberapa rekan kerja yang suka bikin pusing, makanya saya lebih sering setelah ngajar langsung ke kantin atau tetap dikelasnya anak-anak sambil nunggu jam selanjutnya, dikantornya Cuma kalau ada pekerjaan yang bener-bener harus tak kerjain saat itu juga”.

Pemaparan tersebut memunculkan permasalahan yang berhubungan dalam konteks kesejahteraan psikologis yaitu hubungan yang tidak selalu positif dengan rekan kerja, pada pemaparan di atas terdapat salah satu indikasi kesejahteraan psikologis yang kurang baik, yang mana penyebab kesejahteraan psikologis yang baik dikarenakan adanya hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja. subjek menyatakan bahwa beliau tidak merasakan kenyamanan ketika berada di dalam kantor. Sesuai dengan teori menurut Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*).

Berdasarkan penjelasan diatas kesejahteraan psikologis bukan hanya terdiri dari dampak positif, negatif, dan kepuasan hidup. Menurutnya, kesejahteraan psikologis adalah lebih baik jika dilihat sebagai suatu konstruksi multidimensional yang terdiri dari sikap hidup individu yang berhubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri. Dimensi-dimensi ini termasuk kemampuan untuk secara konsisten merealisasikan potensi diri, membangun hubungan yang baik dan akrab dengan orang lain, mendapatkan kemandirian, dan

mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya, merasa hidup yang dijalannya memiliki arti, serta memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap lingkungan eksternalnya (Aisyah & Chisol, 2018).

Kesejahteraan psikologis seorang guru adalah kondisi dimana seorang guru merasakan keseimbangan emosional, kepuasa dalam pekerjaan, dan mampu menghadapi tantangan profesional maupun pribadi dengan cara yang sehat dan produktif. Sebagai profesi yang memegang peranan penting dalam pembentukan generasi masa depan, guru dihadapkan pada tanggung jawab sosial yang besar, dan ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak, termasuk siswa, orang tua, serta pemerintah (Ryan & Deci, 2001).

Kesejahteraan psikologis seorang guru yang ideal mencakup beberapa aspek penting, antara lain: Keseimbangan Emosional, dimana guru harus mampu mengelola stres, emosi negatif, serta tekanan yang datang dari berbagai aspek pekerjaan. Kemampuan untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menghadapi tantangan akan berdampak positif pada kualitas pengajaran yang diberikan. Pemberdayaan profesional, dimana seorang guru ideal ketika merasa memiliki kesempatan untuk berkembang secara profesional, seperti melalui pelatihan, seminar, atau dukungan yang berkelanjutan dari institusi pendidikan. Pengembangan keterampilan dan pengetahuan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi dalam mengajar. Keterhubungan sosial, dimana hubungan yang baik dengan rekan kerja, orang tua, siswa dan masyarakat sekitar sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis guru. Dukungan sosial ini memberikan rasa memiliki dan memperkuat ikatan emosional yang positif dalam lingkungan kerja. Pencapaian kepuasan, dimana guru yang ideal merasa puas dengan pekerjaan yang dilakukan, merasa dihargai atas kontribusinya, dan melihat dampak positif dari pengajaran yang diberikan kepada siswa. Keseimbangan kerja dan kehidupan, dimana guru yang ideal juga dapat menjaga keseimbangan antara tugas profesional dan kehidupan pribadi. memiliki waktu untuk sendiri, keluarga serta hobi atau kegiatan yang menyegarkan sangat penting untuk menjaga kesehatan mental (Sundararajan, 2020).

Namun, meskipun tugas dan tekanan yang dihadapi begitu besar, kesejahteraan psikologis guru menjadi faktor penting dalam memastikan kualitas pengajaran dan pembelajaran yang efektif. Guru yang merasa dihargai, terdukung, dan memiliki keseimbangan hidup yang baik akan lebih termotivasi dan mampu memberikan pengajaran dengan penuh dedikasi. Sebaliknya, guru yang mengalami stres, kelelahan, atau kurangnya dukungan

psikologis cenderung mengalami penurunan kualitas kinerja, yang pada gilirannya berdampak negatif pada perkembangan siswa.

Tuntutan atau tantangan yang dihadapi oleh guru dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru adalah beban kerja yang berlebihan. Guru sering kali harus menangani berbagai tugas, seperti menyusun rencana pembelajaran, mengoreksi tugas, serta memenuhi kewajiban administratif lainnya. Beban kerja yang tinggi ini, jika tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan stres dan kelelahan mental, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup serta menyebabkan burnout (Kurniawan, 2019). Selain itu, guru juga harus menghadapi tantangan dalam mengelola kelas yang terdiri dari siswa dengan berbagai karakteristik dan latar belakang, baik secara akademis maupun sosial. Keterampilan dalam manajemen kelas yang efektif sangat diperlukan, namun hal ini bisa menjadi sumber stres tersendiri, terutama jika interaksi dengan siswa sulit dikendalikan (Huberman, 1993).

Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan dukungan yang diterima juga turut memengaruhi kesejahteraan psikologis guru. Banyak guru yang merasa kurang dihargai atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup baik dari rekan sejawat maupun pimpinan sekolah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan rasa frustrasi, keterasingan, dan penurunan motivasi dalam bekerja (Friedman, 2000). Kurangnya dukungan sosial ini berpotensi memperburuk kondisi emosional guru, yang berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi dan penurunan kepuasan kerja. Di samping itu, perubahan kebijakan pendidikan yang tidak terduga juga menambah ketidakpastian dalam pekerjaan mereka, menyebabkan kecemasan tentang masa depan profesi mereka (Tschannen-Moran & Hoy, 2007).

Penurunan kesejahteraan psikologis guru juga sering terkait dengan ketidakadilan dalam distribusi tugas dan penghargaan. Guru yang merasa bahwa mereka tidak diperlakukan dengan adil, baik dalam hal tugas maupun kompensasi, akan lebih cenderung merasa stres dan tidak puas dengan pekerjaannya. Ketidakadilan ini memengaruhi rasa motivasi dan kepuasan kerja guru, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa mereka di kelas (Suryana, 2015).

Oleh karena itu kesejahteraan psikologis seorang Guru sangatlah penting untuk dibicarakan, kesejahteraan psikologis guru yang optimal tentu menjadi harapan setiap lembaga

pendidikan, termasuk di SMA X. Dengan kesejahteraan psikologis yang baik, proses pembelajaran yang diberikan Guru dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Mengingat pentingnya peran guru dalam pendidikan, penting bagi pihak sekolah untuk memastikan bahwa guru-gurunya berada dalam kondisi sejahtera secara psikologis agar optimal untuk mengajar. Hal ini mencakup memastikan bahwa guru memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang baik serta merasa puas dengan pekerjaannya.

Berdasarkan beberapa paparan tentang kesejahteraan psikologis yang ditinjau dari beberapa ahli, sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi Guru di SMA X. Berikut hasil wawancara dengan beberapa Guru antara lain:

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara Kesejahteraan Psikologis Guru

Kesejahteraan Psikologis			
Subjek	Pertanyaan	verbatim	kesimpulan
VE	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Ini nyaman ngga nyamannya saya selama kerja yah...kendalanya yah..emm..mungkin yang kadang-kadang ketika saya memiliki ide atau inisiatif baru, tapi sulit untuk diimplementasikan soalnya kurang adanya dukungan dari pihak sekolah, harus sesuai kurikulum juga sih, jadi kaya ngga bisa bebas gitu mba saya ngajarnya...ngga bisa sesuai apa seng ta mau, kurang apa yah...kurang..bebas..leluasa..leluasa mbak iyaaa...terus suasananya disini juga kurang nyaman buat saya, soale ada beberapa rekan kerja yang suka bikin pusing, makanya saya lebih sering setelah ngajar langsung ke kantin atau tetap dikelasnya anak-anak sambil nunggu jam selanjutnya, dikantornya Cuma kalau ada pekerjaan yang bener-bener harus tak kerjain saat itu juga	Kurangnya dukungan dari sekolah dan kurang nyaman dengan rekan kerja (hubungan positif dengan orang lain)
	Apakah ada hal-hal tertentu yang menurut anda menghambat atau menghalangi pengembangan diri anda?	Yah itu tadi mbak ide yang ngga bisa ta salurkan buat ngajar, selain ngga bisa mengikuti cara yang lebih modern, lebih membosankan kalau dikelas, terus ini kalau ada pelatihan-pelatihan juga kalo di saya sih, selebat gitu tok hehe...soale kan nanti juga ketimban sama tugas-tugas yang belum selesai, jadinya yah ngga ada waktu buat itu, apalagi kan saya juga Guru ekstrakurikuler...jadi ngga punya waktu aja	Tidak tersalurkan ide kreatif untuk mengajar di dalam kelas dan kurangnya waktu (pengembangan diri) (penguasaan lingkungan)

		sih.. insyaallah besok-besok lah kalau sudah jauh lebih longgar waktu saya hehe..	
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Wih beda banget mbak.. dulu saya hanya seorang yang melaksanakan tanggung jawab pekerjaan saja kalau sekarang saya tau bagaimana mulianya seorang Guru yang berusaha keras biar anak didiknya jadi orang yang sukses kedepannya...Dulu saya juga kurang yakin jadi Guru, kaya...bisa ngga ya saya menghadapi apapun yang menjadi tugas Guru gitu...apalagi saya dulu bisa dibilang kurang menjalin relasi dengan orang-orang, tapi ternyata selama menjadi Guru saya jadi lebih yakin kalau memulai hubungan dengan orang baru itu ngga seburuk itu, dan akhirnya saya bisa nerima ini semua dan mulai damai dengan diri sendiri karena sering menghadapi wali murid kali yah jadi sekarang mulai terbiasa dan mulai enak kalau mau ngobrol sama orang baru.	Merasakan perbedaan, dan menerima dengan baik dirinya berprofesi sebagai guru (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Wah...masih ada juga sih kendalanya, terutama waktu banyaknya tugas, kayak misal waktu akhir semester itu kan banyak banget kerjaan mengoreksi jawaban siswa, buat laporan nilai sama banyak lagi, nah disini kadang saking banyaknya kerjaan saya biasanya pakai format hasil copyan punya teman saya yang sudah mengerjakan mba, jadi saya tinggal masuk-masukin nilai aja.	Ada campur tangan rekan kerja untuk mengerjakan (memiliki kemandirian)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Yaa..saya sebagai Guru ini sebenarnya cuman pengen ilmu yang saya punya ini bermanfaat, yaa meskipun ada kendala seperti siswa yang ngga mau mendengarkan, rame sendiri, tapi saya sebagai Guru yang pegang tanggung jawab buat siswa-siswi saya jadi orang yang berilmu, jadi saya rasa meskipun sering demikian respon murid-murid saya..itu ngga menurunkan motivasi saya sebagai seorang Guru untuk ngewujudin tujuan saya mengamalkan ilmu saya ke orang lain. Nah setelah menjadi seorang pendidik ini mba selama beberapa tahun, akhirnya saya tau arti kalau	Bertujuan untuk mengamalkan ilmu (tujuan hidup)

		<p>hidup itu tidak soal mencari uang aja mbak, tapi juga banyak hal lain yang bisa kita lakukan, seperti saya sekarang ini yang sebagai pengajar / Guru yang memberikan ilmu ke siswa-siswi saya.</p>	
DM	<p>Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?</p>	<p>Bicara soal mental yah dek...kayanya semua orang juga merasakan susah senangnya bekerja, apalagi saya yah yang dalam itungan baru ngajar disini, namanya culture syok juga pasti ada..tapi kalau ngomong soal mental mungkin kalau yang ta alami tuh kurang bisa akrab dengan rekan-rekan kerja, mungkin sering juga ta rasakan dek kaya...kalau aku tanya ke Guru senior gitu yah...nah jawaban mereka tuh kurang enak gitu didenger yah hanya menjawab dengan nada yang...gitu tau lah ya hehe...dibilang mereka baik sih baik yah, tapi kurang nyaman aja, jadi untuk semangat berangkat kerja itu kurang gitu</p>	<p>Memiliki hubungan yang kurang dekat dengan rekan-rekan kerja (hubungan positif dengan orang lain)</p>
	<p>Apakah ada hal-hal tertentu yang menurut anda menghambat atau menghalangi pengembangan diri anda?</p>	<p>Kurang tau yah dek, ngga bisa menjelaskan tapi yang ta rasain lebih ke...kok aku monoton yah, cuman seorang Guru yang tugasnya mengajar dan mengerjakan tugas administrasi atau menilai, penilaian, sejauh ini sih emang belum ada hal baru yang ta lakuin sih.</p>	<p>Merasakan monoton di kehidupan sehari-harinya sebagai Guru (pengembangan diri)</p>
	<p>Apakah ada situasi tertentu di lingkungan kerja yang sering membuat anda merasa tidak memiliki kendali atau penguasaan?</p>	<p>Emm mungkin ini yah, jaman sekarang kan banyak cara mengajar yang lebih variatif gitu yah, ketika saya izin mau memakai caranya itu kurang didukung, jadi yah yaudah sekarang ta lakuin apa yang harus ta lakuin aja, tapi tetep gimana caranya kita bisa mengkondusifkan kelas ketika mereka sudah mulai bosan, kita lagi yang harus menyingkirkan rasa kurang nyaman kita biar siswa-siswinya juga ngga jenuh buat pelajaran, terus kalau di kantor juga masih canggung poll mau ngapain aja malu hehe...</p>	<p>Harus mengikuti kebijakan sekolah untuk cara mengajar di kelas (penguasaan lingkungan)</p>
	<p>Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru</p>	<p>Yah itu tadi dek, culture syok hehe...saya kira menjadi Guru dan sesama Guru itu ngga semenyeramkan itu, ternyata memang secanggung itu...sekarang bener-bener harus bisa ngejaga suasana hati kalau mau ngajar di kelas, kalau kurang nyaman juga kita ngga enak ngajarnya, muridnya juga ngga enak nerimanya. Jadi yah beda aja sekarang harus lebih pinter buat jaga</p>	<p>Canggung dan mengontrol mood (penerimaan diri)</p>

		<p>suasana hati, mood lah mood istilahnya hehe...dulu kan namanya masih remaja yah masih happy-happynya mau badmood mau engga, ngga masalah.</p>	
	<p>Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?</p>	<p>Kalo dibilang mandiri sih engga, karena memang saya masih sering minta bantuan sama rekan kerja saya yang memang sudah kenal lama dengan saya, tapi kalau memang kita sama-sama ngga tau yah tetep berusaha sebisa mungkin, kecuali memang mentok banget baru memberanikan diri tanya ke Guru yang sudah lama kerja disini.</p>	<p>Masih membutuhkan bantuan rekan kerja (memiliki kemandirian)</p>
	<p>Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?</p>	<p>Emmm...saya dulu kan ngga tertarik masuk ke dunia pendidikan, tapi keluarga saya ini menuntut saya biar jadi Guru, karena kan image seorang Guru tuh dipandang bagus gitu loh di kampungku dek...yah akhirnya sekarang memang menjadi Guru, tapi yah hanya sekedar mengajar yang memang harus saya ajarkan, intinya cuman memenuhi tugas saya lah dek, jadi dari situ yah saya tuh ngerasa hidup ini hanya sekedar menjalankan tugas aja, belum yang sampe punya rasa dedikasi tinggi.</p>	<p>Sekedar menjalankan tugas (tujuan hidup)</p>
SS	<p>Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?</p>	<p>Saya selama ini yah merasa seneng-senang aja sih, soalnya awal saya masuk itu saya ada beberapa temen kerja yang baik sama saya, jadi secapek capeknya kerja yah masih seru soalnya saya masih ada beberapa temen, tapi yah mba...capeknya itu dari ini sih siswa-siswa saya itu loh, apalagi siswa saya kan SMA yah remaja, jadi kaya nakalnya itu bikin pusing mba, saya ngejelasin ngga didengerin, waktu ujian ngga faham. Ditambah banyak kerjaan yang harus saya kerjakan, apalagi saya ini wali kelas. Jadi apa-apa yah yang dapat teguran saya. Mungkin saya juga kurang baik komunikasinya dengan murid-murid saya, jadinya banyak dari mereka yang mengabaikan kelas saya.</p>	<p>Lelah dengan siswa karena bander (penguasaan lingkungan)</p>

	Bagaimana hubungan anda dengan rekan kerja anda?	kalau teman kerja sih ada yang dekat banget, ada yang cuman yah sekedar kenal aja sebagai sesama pengajar disini, ngga semuanya enak diajak bicara atau ngobrol karena banyak dari mereka yang lebih mementingkan diri sendiri.	Sekedar rekan kerja (hubungan positif dengan orang lain)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Dulu masih sakkarepe dewe, sekarang ngga boleh sakkarepe dewe hehe...sekarang jauh lebih buaik mbak, lebih bisa menghargai pekerjaan, lebih bisa ngontrol emosi, gitu-gitu, soale selama menjadi Guru bukan hanya saya dan pekerjaan saya, tapi ada anak-anak yang jadi tanggung jawab saya.	Memiliki tanggung jawab mendidik penerus bangsa (tujuan hidup) (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Untuk soal kemandirian ini sepertinya saya jauh dari kata mandiri mbak...karena saya masih membutuhkan bahkan butuh banget kayanya, bantuan-bantuan dari rekan-rekan kerja. Kaya pas adanya penilaian kinerja gitu kan saya masih butuh banget bantuan atau arahan-arahan dari rekan kerja yang sudah berpengalaman lebih daripada saya.	Masih membutuhkan bantuan-bantuan rekan kerja (memiliki kemandirian)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Tujuan hidup saya sekarang pingin jadi Guru yang lebih baik lagi , lebih bisa mengerti keadaan anak murid saya, jadi ngga sia-sia saya menyalurkan ilmu kalau anak murid saya keberatan kan yah ngga masuk pelajarannya...ya kan...	Ingin menjadi Guru yang lebih baik lagi (tujuan hidup)
YT	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Kalau dibilang ngga ada juga pasti bohong ya...sudah pasti semuanya ada kendala dalam mentalnya masing-masing yah, kalau yang saya rasakan ya dek kayanya ngga banyak seperti senior-senior disini, cuman memang disetiap sekolah kan pasti ada kebijakannya yah, nah disini itu sistem ngajarnya masih harus sesuai dengan kebijakan sekolah yang ada, sudah	Sistem ngajar yang ditentukan (penguasaan lingkungan)

		<p>banyak kayanya yang mengeluh tentang ini...bukan hanya saya yah, kita terutama aku sih lebih merasa ngga bebas untuk ngajar di kelas, apalagi kalau ngajarnya di jam siang sudah pasti siswanya ngantuk, lelah gitu yah ditambah pelajaran yang menurut mereka berat, seperti matematika, kimia, ekonomi dengan sistem pembelajaran kuno, gitu kan butuh otak yang fresh yah, tapi ngga bisa saya mengubah suasana kelas takutnya nanti ada Guru piket yang lewat kan saya juga yang kena, itu sih yang bikin kurang nyaman...siswanya ngga nyaman saya juga ngga nyaman.</p>	
	Apakah anda hal-hal tertentu yang menurut anda menghambat atau menghalangi pengembangan diri anda?	Mungkin tuntutan kerja yang banyak banget tugasnya , jadi nanti dulu deh gitu kalau mau ada yang harus dilakuin lagi.	Tuntutan pekerjaan (pengembaran diri)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Sebagai seorang Guru saya sangat bersyukur meskipun dengan adanya kendala-kendala yang ada dek, tapi saya tetap bersyukur dapat berkontribusi dalam dunia pendidikan... kalau dulu mungkin saya masih labil orangnya, nah selama jadi Guru saya lebih bisa membuat keputusan, bahkan keluarga saya juga lebih percaya saya yang mengambil keputusan.	Bersyukur berkontribusi di dunia pendidikan (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Saya masih belum layak dibilang mandiri, karena masih banyak kesalahan-kesalahan saya selama menjadi seorang pengajar yang mengharuskan saya meminta bantuan kepada rekan-rekan kerja saya yang memang sudah kenal dengan saya.	Meminta bantuan rekan kerja (memiliki kemandirian)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang	Saya merasa emmm.. tujuan hidup saya saat ini ya buat sekolahan ini, saya juga kan udah lama kerja di sekolah ini. Saya sering melihat rekan rekan kerja saya yang lebih	Mengamalkan ilmu terhitung sedekah

	Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	senior dari saya itu kayaknya ikhlsss gitu ngajarnya, penuh dedikasi, udah nggak mikirin soal uang aja, saya juga pengen seperti itu. Apa lagi ya mbak mengamalkan ilmu kan bisa dihitung sedekah . Dari situ saya memaknai hidup saya yang profesinya ini sebagai pengajar, ya saya anggap sebagai ladang pahala saja .	dan ladang pahala (tujuan hidup)
ERM	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Ada sih...anu..saya itu kayanya itu beban kerjanya terlalu berat hehe...jadi yah selain stres mikir kerjaan juga stres mikir keluarga saya hehehe...kerja juga hanya ngajar-mengerjakan administrasi-pulang...ngga ada motivasi yang buat saya bertahan dikantor... lingkungannya juga gitu-gitu saja ...nah saking banyaknya kerjaan yang harus tak kerjakan sampai waktu di sekolah saja ngga cukup, harus ta bawa pulang sampai ganggu waktu sama keluarga , kayanya memang harus dirubah deh kebijakan sekolahan yang sudah sedikit buat ngga nyaman ini, kalau bisa dirubah juga suasana kantornya hehe biar enak ae gitu..ngajar kalau Gurunya ngga nyaman juga kan kasihan muridnya, makanya banyak Guru yang ngga disukai murid, karena yah kitanya sendiri ngga sejahtera secara mental, ngga ada pengalaman juga, mau ada pelatihan mau engga juga balik-balik sibuk lagi dengan kerjaan...kurangnya pengalaman juga kan karena terlalu banyaknya tugas yang harus diselesaikan, saya mau kuliah lagi aja masih mikir lagi ini .	Banyaknya beban kerja (pengembangan diri)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Dulu sebelum jadi Guru saya lebih banyak dapat pengalaman diluar sana, tapi sekarang yah ...sama kya tadi lah mba.	(penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang	Kalo mandiri sih, gimana ya mba jelasinnya.. biasanya saya suka dimintai tolong guru senior buat ke sekolah-sekolah lain. La itu saya minta tolong sodara saya buat nemenin. Terus kalo masalah tugas-tugas ya saya kerjain sebisa saya, kalo misal saya ga paham atau butuh bantuan ya saya	Membutuhkan banyak pertolongan bahkan ke saudara (memiliki kemandirian)

	membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	minta tolong atau engga diskusi juga dengan guru lain. Tapi ngga sering sih soalnya kurang nyaman aja , lebih nyaman minta bantuan saudara, mumpung dia juga pengajar.	(hubungan positif dengan orang lain)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Saya merasa masih terbatasan mbak soal kekreatifan saya saat mengajar , dan saya memahami siswa saya merasa bosan dengan metode belajar yang itu itu saja, tapi disisi lain saya masih terbatas karena sekolah kan memiliki aturannya sendiri. Jadi dari situ saya merasa kurang bermanfaat mbak, kurang apa ya penyampaian saya kurang maksimal , jadi saya merasa masih kurang dalam pekerjaan saya, harapan saya sih kedepannya saya bisa menemukan metode penyampaian yang mudah dipahami oleh siswa saya. Yaa dari yang saya ucapkan barusan harapan atau tujuan, juga pengalaman saya tadi sangat memakna untuk diri saya mba, saya jadi mengerti bawa seorang guru ini nggk hanya ngasih materi tapi banyak hal yang harus kita pelajari , banyak hal juga yang bisa saya ambil selama ini.	seorang guru ini nggk hanya ngasih materi tapi banyak hal yang harus kita pelajari. (tujuan hidup)
SU	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Pastinya ada ya mba tapi ta mulai dari mana yah?...mungkin ini yah..karena kan mental Guru juga berpengaruh sama pembelajaran siswanya, apalagi susasana hati Guru yang harus baik...nah di kantor tuh cuman dihadapkan sama tugas terus-menerus, mana komunikasi dengan rekan kerja tuh ngga semuanya bagus , ngga semua orang suka bekerja sama..bahkan...ada yang kaya main solo gitu, maunya kerja sendiri...terus ketika rapat, nah kan pasti ada saran dari Guru-guru yah, itu tuh ngga semuanya di pakai hanya yang sesuai dengan kebijakan sekolah aja, ini yang terlepas dari kebijakan kurikulum yah ...kan merasa ngga dihargai seenggaknya kasih opsi dulu nanti pemilihan kan gitu...saling menghargai lah.	Merasa tidak dihargai pendapatnya (hubungan positif dengan orang lain)
	Apakah ada hal-hal tertentu yang menurut anda	Apa yah, ngga seberapa memperhatikan hal-hal negatif sih mba. Tapi memang kurang dapat hal baru, suasana baru, oh ini	Kurang mendukung Guru untuk berkembang

	menghambat atau menghalangi pengembangan diri anda?	setiap ada pelatihan-pelatihan tuh ngga selalu dipakai , masih keukeuh sama konsep yang udah ada, jadi mungkin kurang bisa mendukung para Guru buat berkembang kali yah. Masih itu itu aja.	(pengembangan diri)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	saya udah merasa lebih baik dari sebelumnya, yang dulunya saya merasa bekerja secara tuntutan sekarang bekerja memang dari hati, saya juga pengen lihat anak murid saya sukses.	Merasa lebih baik dari sebelumnya (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Kalau untuk kemandirian saya rasa sudah mbak, saya selalu mengerjakan tugas saya sendiri, yaa seperti yang saya ceritakan tadi kalau saya merasa belum kompeten jadi saya berusaha semaksimal mungkin untuk bisa perform lebih baik. Bahkan untuk memenuhi perasaan saya yang merasa belum cukup dengan kompetensi saya sebagai pengajar, sering kali saya membantu teman teman saya agar dianggap berguna.	(Memiliki kemandirian.)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Kebermaknaan diri dalam menjalani profesi ya mba, saya kan seorang pendidik ya, tugas saya untuk mendidik murid-murid saya yang beberapa tahun ke depan akan jadi penerus bangsa, sudah menjadi tanggung jawab saya untuk mendidik mereka , jadi melihat anak-anak yang saya ajar setiap hari dari yang tidak bisa menjadi bisa itu ada kebanggaan tersendiri untuk saya, saya merasa usaha saya mendidik mereka itu berhasil. Saya melihat sendiri perkembangan mereka, apalagi kalo udah ikut lomba dan menang, saya merasa sangat bangga kepada mereka. saya merasa berguna gitu mbak jadi guru.	Memiliki tanggung jawab mendidik (tujuan hidup)
TH	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Selama menjadi Guru yah...apa yah, mungkin ini sih mba banyaknya tuntutan kerja yang ngga ada habisnya jadi kita sebagai Guru susah mengatur waktu kerja dengan kehidupan pribadi...makanya biasanya Guru-guru sini mengadakan liburan 1 hari pada hari minggu tapi ngga	Banyaknya tuntutan kerja (pertumbuhan diri)

		tiap bulan juga, buat ngewarasin otak aja biar ngga lihat kertas terus	
	Bagaimana hubungan anda dengan rekan kerja anda?	Lumayan baik sih mbak, tapi ada juga yang bikin emosi...:).	(hubungan positif dengan orang lain)
	Apakah anda hal-hal tertentu yang menurut anda menghambat atau menghalangi pengembangan diri anda?	Yah itu jadi banyaknya tuntutan pekerjaan yang membludak, jadi kurang waktunya buat ikut-ikut pelatihan diluar, kumpulan guru ini guru itu. Yah nunggu dari sekolahan aja selama ini.	(pertumbuhan diri)
	Apakah ada situasi tertentu di lingkungan kerja yang sering membuat anda merasa tidak memiliki kendali atau penguasaan?	Ya, kadang-kadang kalau ada perubahan kebijakan secara mendadak, tanpa adanya pemahaman terlebih dulu sama Guru-guru lain, bisa ngga yah Guru disini kalau ada kebijakan ini, kan harusnya gitu, tapi disini engga.. jadi yah kurang bisa menguasai lingkungan kelas karena kurang pemahaman dengan kebijakan yang ada, nanti kalau ngga dilaksanakan dapat teguran.	(penguasaan lingkungan)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Jadi gini mbak sebelumnya saya mau cerita sedikit, dulu saya jadi guru itu disuruh ibu saya. Jadi saya kuliah di jurusan pendidikan itu agak terpaksa sebenarnya karena saya pengen ke kesehatan. Terus saya kerja disini juga dari kenalan ibu saya, sebenarnya saya mau nyoba jadi guru yang baik disini itu, tapi ya susah karena dari awal ini bukan kemauan saya. Jadi ya agak terpaksa juga buat ngajar. Tapi ya mau gimana lagi, namanya kerjaan ya tetep tak lakuin semampu saya. Gitu mbak..	Sekedar melaksanakan tugas (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesuahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan	Ya namanya pekerjaan kan pasti ada kendala ya mbak, apalagi kalo awal-awal dulu itu banyak banget masalahnya, dari penyesuaian ke anak-anak, ke sesama guru, ke sistem sekolahnya. Jadi saya masih belajar buat itu semua, saya stress banget dulu pas pertama masuk. Kan anak SMA kalo ada guru baru itu suka ga digubris gitu. Apalagi saya orangnya ga begitu mudah bergaul.jadi ya harus banyak belajar sama tanya-tanya ke guru lain. Alhamdulillahnya sekarang udah mulai terbiasa. Jadi awal-awal aja saya banyak bergantung ke guru	(Memiliki kemandirian)

	bantuan dari orang lain?	yang saya percaya buat mbantu saya. Tapi sekarang udah mulai terbiasa.	
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Sejauh ini saya masih belum menemukan makna dalam menjalani profesi guru, tadi kan saya cerita kalo awal jadi guru karena terpaksa. Saya hanya menjalani apa yang harus saya jalani saat ini aja mbak. Kalo waktunya ngajar ya saya ngajar, kalo pelatihan ya saya ikut pelatihan, ya tadi mbak sejauh ini belum menemukan yang tadi mbak bilang.	Sekedar menjalankan tugas (tujuan hidup)
NMR	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda?	Ini loh..apa sih...terlalu overwhelmed, buanyak banget yang harus dirangkap ...sama apa yah, lebih ke beberapa orang ngga bisa menghargai hasil kerja orang lain, dan ngga bisa menyikapi ide-ide yang disarankan oleh semua Guru. Lebih memilih kalo sudah ada aturan ini yah turuti saja gitu, ngga perlu banyak sanggahan sanggahan dari Guru-guru...padahal kebijakan yang sekarang menyusahkan beberapa Guru apalagi yang usianya sudah tidak muda, seperti saya ini. Terforsir banget tenaganya dengan menghadapi siswa dikelas yang beda-beda sifatnya, ditambah kita ngajarnya membosankan menurut mereka, hanya menjelaskan, dan mendengarkan sesekali diadakan kuis...gitu gitu saja, waktunya ujian yah ujian. Kaya lurus aja gitu sangat bisa ketebak habis ini pasti ini gitu. Ngga seru, padahal saya sudah lama disini. Tapi dulu pernah merasakan masa enakya disini, semua orang saling mengerti satu sama lain. Masih mendengarkan pendapat para Guru jadi kita lebih bisa mengembangkan diri dengan sevariatif mungkin untuk mengajar siswanya, ngga ada rasa ngga nyaman kalau dikelas, nah sekarang? Murid saya ngga protes aja sudah alhamdulillah.	(penguasaan lingkungan)
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan	Kalau bicara tentang saya dulu ya, saat ini sih yah masih kurang bisa menerima perubahan-perubahan diri saya setelah menjadi seorang pengajar, saya juga belum bisa mengontrol emosi saya sebagai pendidik yang baik, sabar...itu tuh masih	(penerimaan diri)

	sesudah menjadi Guru	jauh dari saya, saya masih banyak kurangnya sebagai seorang pengajar.	
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Ini juga kalau membahas soal mandiri saya juga masih jauh dari kata mandiri, soalnya masih sering minta bantuan dari beberapa rekan kerja bahkan saudara saya dirumah untuk membantu saya menyelesaikan tugas, dari yang pekerjaan ringan seperti memasukkan nilai-nilai siswa aja saya masih minta bantuan, saya juga sering minta bantuan saudara saya dirumah buat bantu saya memasukkan nilai-nilai itu , juga saya pernah minta tolong sama rekan kerja saya ketika ada beberapa pekerjaan yang sulit buat saya saat itu.	(memiliki kemandirian)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Selama jadi Guru ini yah mba...saya bener-bener merasakan apa itu namanya tujuan hidup yang bermakna, rasanya bangga banget bisa jadi bagian dari perjalanan anak-anak , membantu mereka mempelajari hal yang belum pernah mereka dapatkan, dan menyalurkan ilmu saya ke mereka. meskipun banyak banget dimana saya kesusahan tapi saya juga seneng banget bisa ngerasain gimana punya sisi positif buat siswa-siswa saya.	tujuan hidup yang bermakna, rasanya bangga banget bisa jadi bagian dari perjalanan anak-anak (tujuan hidup)
MS	Selama menjadi Guru adakah hal-hal yang menurut anda cukup mempengaruhi mental anda	Jujur aja sih, sebagai Guru kadang-kadang susah nih ngatur hubungan yang baik dengan rekan kerja , ada yang oke banget, tapi ada juga yang bikin mumet wkwk...terus kalau membahas soal pertumbuhan diri mungkin ini sedikit susah yah karena saya sendiri masih sibuk dengan beberapa pekerjaan saya yang belum juga selesai, apalagi banyaknya tanggung jawab saya ya sebagai pengajar, sebagai kepala rumah tangga . Dua-duanya tanggung jawab yang sangat besar yang saya pegang sekarang. Jadi saya merasa sedikit kesusahan untuk pengembangan diri , saat ini yang saya pikirkan bagaimana 2 tanggung jawab besar itu terhandle gitu saja, masalah pertumbuhan-pertumbuhan saya insyaAllah nanti seiring berjalannya waktu, karena saat ini juga masih terbatas oleh tugas-tugas yang sangat banyak dan masih riweuh dengan sistem pembelajaran yang saat ini masih ternilai kaku, nah ini	(hubungan positif dengan orang lain) & (pertumbuhan diri)

		juga yang bikin saya sebagai pengajar tidak leluasa atau tidak bisa menggunakan cara saya sendiri untuk ngajar di kelas. Mungkin itu juga kali yah yang menghambat seorang pendidik ngga bisa berkembang.	
	Jika anda melihat diri anda, sosok seperti apakah anda dahulu sebelum menjadi Guru, dan sesudah menjadi Guru	Saya masih kurang bisa menerima adanya dua tanggung jawab yang besar ini aja sih , seringkali saya masih kewalahan karena banyaknya pekerjaan saya, dan sedangkan dirumah masih ada tanggung jawab saya yang belum saya selesaikan juga sebagai kepala rumah tangga, tapi saya juga ngga bisa menghindar dari salah satunya, karena ini juga pilihan saya, saya sebagai pengajar juga bukan sebagai Guru yang mengajar siswa, tapi juga ada karier yang akan menghidupi anak istri saya, dulu juga saya belum punya anak istri juga sih awal jadi Guru.	Dua tanggung jawab besar sebagai kepala Rt dan Guru (penerimaan diri)
	Selama menjadi Guru ini apakah anda sudah cukup mandiri atau masih ada kendala-kendala tertentu yang membuat anda kesusahan dalam mencapai harapan anda sehingga anda memerlukan bantuan dari orang lain?	Tentu masih banyak kendalanya mba, saya juga masih sering minta tolong dari beberapa rekan kerja apalagi yang mejanya dekat dengan meja saya hehe.	(memiliki kemandirian)
	Bagaimana anda merasakan tujuan hidup anda sebagai seorang Guru? Apakah anda merasa tujuan hidup ini memberikan kebermaknaan diri dalam menjalani profesi sebagai pendidik?	Untuk tujuan hidup saya saat ini kalau sebagai seorang Guru saya ingin mendidik bener-bener siswa-siswi saya supaya jadi orang yang lebih baik kedepannya, selain itu juga saya ingin melihat sekolah ini sebagai sekolah terbaik dengan banyaknya prestasi yang siswa-siswi raih dari beberapa perlombaan yang ada, seperti kemarin sudah ada banyak siswa siswi sini yang menjadi duta genre gresik, bahkan juara dua cak yuk gresik. Saya bangga sekali sebagai salah satu pendidik yang berhasil memotivasi mereka untuk berkembang, saya juga merasakan bagaimana perasaan bangga saya setelah saya mendapatkan	Menjadi Guru yang mendidik siswa-siswinya (tujuan hidup)

		kabar itu. Dari situ saya tau arti makna hidup saya sebagai Guru.	
--	--	---	--

Menurut penuturan dari 6/9 Guru diatas Pekerjaan kini bukan hanya sebatas ruang kantor atau jam kerja standar. Di SMA X yang mencerminkan dinamika hubungan yang tidak selalu positif, terdapat sejumlah masalah antara rekan kerja yang dapat merugikan suasana kerja dan pembelajaran. Pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain, yang diterangi dari beberapa subjek menyatakan bahwa tidak memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja, sehingga sering terjadi kesalahpahaman karena tidak terbangunnya hubungan yang harmonis, dan dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik yang seharusnya bisa mencontohkan kepada siswa-siswinya.

Selain itu, pada aspek pengembangan diri dari 8/9 penuturan subjek menyatakan bahwa tidak dapat melakukan pengembangan diri karena waktunya yang sudah habis dengan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Berkaitan dengan aspek penguasaan lingkungan dimana dari beberapa penuturan subjek yang menyatakan bahwa sistem pembelajaran dari kebijakan sekolah yang terlalu membatasi Guru, sehingga Guru tersebut merasa kurang bisa bervariasi dalam melakukan pembelajaran dan tidak dapat merealisasikan cara mengajar mereka atau lebih kaku saat berada dalam kelas dan membuat suasana kelas terasa tidak nyaman, yang juga menyebabkan para siswa-siswinya merasa bosan.

Sementara itu berkaitan dengan aspek kemandirian 8/9 subjek yang menyatakan bahwa dirinya merasa kurang bisa mandiri, karena masih memerlukan bantuan-bantuan dari rekan kerja lainnya. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis Guru di SMA X masih belum tercapai dengan maksimal atau dengan kata lain mengindikasikan bahwa Guru di SMA X belum memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini juga berpotensi meningkatkan dampak buruk pekerjaan terhadap kehidupan pribadi mereka, sehingga berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologisnya.

Dalam penelitian ini salah satu faktor yang digunakan adalah *work life-balance*. Dengan alasan peneliti memakai variable ini untuk membuktikan bahwa keseimbangan kehidupan bekerja pada seseorang yang tidak terpenuhi maka akan berhubungan negatif dengan kebahagiaan dan rasa damai pada kehidupan pribadi individu. (Gunawan, 2019)

Selain faktor *work life balance* peneliti juga memilih faktor kepuasan kerja dan tidak hanya itu kepuasan kerja juga berperan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang, kepuasan kerja sendiri merupakan perasaan positif atau negatif seseorang terhadap pekerjaannya. Menurut Robbins & Judge (2017), kepuasan kerja adalah perasaan positif tentang pekerjaan seseorang sebagai hasil dari evaluasi karakteristik pekerjaan orang tersebut. Selain itu menurut (Putri et al., 2020), mendefinisikan bahwa, “Kepuasan kerja adalah sikap emosional yang menyenangkan dan mencintai pekerjaannya. Sikap ini dicerminkan oleh moral kerja”. Dalam konteks ini guru yang merasa dengan pekerjaannya memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengajar dengan baik.

Pernyataan dari beberapa subjek juga berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap pekerjaan itu sendiri serta ketidakpuasan terhadap kebijakan sekolah yang ada atau dengan atasan. Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan kepuasan kerja adalah perasaan seseorang terhadap pekerjaan secara kesatuan ataupun dari berbagai aspek pekerjaan baik secara positif maupun negatif. Menurut Lie & Siagian (2018) Kepuasan kerja merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam dunia organisasi dan perusahaan, karena dapat mempengaruhi kinerja, produktivitas, serta kesejahteraan karyawan secara keseluruhan. Kepuasan kerja menggambarkan sejauh mana seorang karyawan merasa puas atau tidak puas terhadap berbagai aspek yang ada di tempat kerja, yang tidak hanya melibatkan tugas yang dikerjakan tetapi juga berbagai faktor eksternal yang mempengaruhi pengalaman kerja mereka. Kepuasan kerja sering kali menjadi variabel terikat dalam penelitian yang berkaitan dengan manajemen sumber daya manusia, karena tingkat kepuasan yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan loyalitas, pengurangan turnover, dan pencapaian tujuan organisasi.

Beberapa indikator menurut Spector, (1989) yang menjadi penentu utama dari kepuasan kerja meliputi kepuasan terhadap pekerjaan itu sendiri, gaji, kesempatan untuk promosi, kepuasan terhadap atasan, dan hubungan dengan rekan kerja. 1.) Kepuasan terhadap pekerjaan mengacu pada bagaimana karyawan merasakan tugas dan tanggung jawab yang diemban, apakah pekerjaan tersebut memberikan rasa pencapaian atau makna, serta kesesuaian antara pekerjaan dengan minat dan keterampilan individu. Pekerjaan yang memberikan tantangan dan kesempatan untuk berkembang cenderung meningkatkan kepuasan kerja karyawan. 2.) Gaji juga merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan kepuasan kerja. Karyawan akan merasa lebih puas jika mereka merasa gaji yang diterima setara dengan

kontribusi yang diberikan serta sesuai dengan standar industri. Ketidakpuasan terhadap gaji sering kali menjadi salah satu penyebab utama rendahnya tingkat kepuasan kerja. 3.) Kesempatan untuk promosi merupakan indikator yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kepuasan kerja. Adanya jalur karir yang jelas dan kesempatan untuk berkembang secara profesional memberikan motivasi tambahan bagi karyawan untuk berprestasi lebih baik. Karyawan yang merasa tidak memiliki kesempatan untuk maju atau dipromosikan cenderung merasa stagnan dan kurang puas dengan pekerjaannya. 4.) Kepuasan terhadap atasan juga memainkan peran krusial dalam membentuk kepuasan kerja. Hubungan yang harmonis antara karyawan dengan atasan yang komunikatif, adil, dan mendukung dapat meningkatkan motivasi kerja dan mengurangi tingkat stres di tempat kerja. Sebaliknya, atasan yang otoriter atau tidak memperhatikan kebutuhan karyawan dapat menurunkan tingkat kepuasan kerja. Terakhir, 5.) kepuasan dengan rekan kerja juga menjadi faktor penting. Lingkungan kerja yang kolaboratif, harmonis, dan saling mendukung dapat menciptakan suasana kerja yang menyenangkan, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan kerja secara keseluruhan. Sebaliknya, hubungan yang buruk dengan rekan kerja dapat menciptakan ketegangan dan menurunkan motivasi kerja.

Melihat fenomena tersebut, penelitian bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana *Work Life Balance* berkontribusi terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru dengan mengidentifikasi peran kepuasan kerja sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Harapannya, melalui penelitian ini, dapat memberikan wawasan yang berharga bagi sekolah, manajemen pendidikan, serta Guru itu sendiri untuk meningkatkan kondisi kerja Guru, kesejahteraan psikologis, dan kepuasan kerja, yang dapat menciptakan lingkungan kerja mendukung bagi para pendidik di SMA X.

1.2 Identifikasi Masalah

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi, menurut ryff, (1994) baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosialnya. Salah satu faktor utama adalah penerimaan diri, yang merujuk pada kemampuan individu untuk menerima kekuatan dan kelemahannya. Penerimaan diri ini berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan pengurangan kecemasan terkait penilaian orang lain. Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga memainkan peran yang penting, di mana kualitas hubungan

interpersonal yang saling mendukung dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan hidup. Faktor lainnya adalah otonomi, yang mengacu pada kebebasan individu dalam pengambilan keputusan dan kontrol terhadap hidupnya, yang pada gilirannya akan meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan. Tujuan hidup yang jelas dan bermakna juga sangat penting, karena memberikan arah dan motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih terstruktur dan fokus. Pertumbuhan pribadi, yang mencakup proses belajar dan perkembangan sepanjang hidup, berperan dalam memperkuat kemampuan individu untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan. Terakhir, penguasaan lingkungan, yang berarti kemampuan untuk mengatasi tuntutan dan beradaptasi dengan kondisi sekitar, turut mendukung kesejahteraan psikologis dengan memberikan rasa kontrol atas hidup. Semua faktor ini, baik yang bersifat internal seperti penerimaan diri dan otonomi, maupun faktor eksternal seperti hubungan sosial dan lingkungan, saling berkontribusi dalam menciptakan kesejahteraan psikologis yang optimal bagi individu.

Work-life balance (WLB) atau keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah konsep yang menggambarkan kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang, sehingga keduanya tidak saling mengganggu. Dalam konteks profesi pendidikan, terutama bagi guru di SMA X, *work-life balance* sangat penting karena profesi ini sering kali melibatkan jam kerja yang panjang, persiapan materi, penilaian siswa, serta tugas administratif lainnya, yang dapat memengaruhi waktu untuk keluarga, kegiatan pribadi, dan istirahat. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi ini dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis guru.

Dalam situasi yang tidak seimbang, guru sering kali menghadapi stres, kelelahan fisik dan mental, serta rasa tidak puas terhadap pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Guru yang merasa pekerjaan mereka menghabiskan sebagian besar waktu dan energi mereka mungkin merasa kehilangan keseimbangan dalam kehidupan pribadi, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas hubungan sosial, kesehatan mental, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Hal ini semakin relevan mengingat profesi guru yang cenderung memiliki beban kerja yang tidak selalu terukur secara langsung, seperti pengajaran di luar jam sekolah, pertemuan dengan orang tua siswa, serta persiapan dan evaluasi pembelajaran yang memerlukan waktu tambahan.

Beberapa Guru berpendapat bahwa pekerjaan kini bukan hanya sebatas ruang kantor atau jam kerja standar, pekerjaan kini juga mencerminkan dinamika hubungan yang tidak selalu positif, terdapat sejumlah masalah antara rekan kerja yang dapat merugikan suasana kerja dan pembelajaran. Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya kesejahteraan psikologis pada Guru adalah keseimbangan kehidupan dan pekerjaannya yang dimana keseimbangan kehidupan bekerja pada seseorang yang tidak terpenuhi maka akan berhubungan negatif dengan kebahagiaan dan rasa damai pada kehidupan pribadi individu (Sparks, 2001). selain keseimbangan kehidupan dan pekerjaan peneliti juga menemukan beberapa faktor mengenai kepuasan kerja yang dimana berperan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang, kepuasan kerja sendiri merupakan perasaan positif atau negatif seseorang terhadap pekerjaannya (Robbins & Judge 2017).

Sebuah penelitian (Tanujaya Winda, 2014) menemukan bahwa ada hubungan yang agak rendah yang signifikan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian lain (Prihwantari Negita, 2018) menemukan bahwa ketika seorang karyawan mendapatkan dorongan untuk menjadi bahagia di tempat kerja mereka, baik teman kerja mereka, atasan mereka, maupun lingkungan kerja mereka, kesejahteraan psikologis mereka meningkat. Selain kepuasan kerja, ada hal lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti keseimbangan kehidupan-pekerjaan. Sebuah penelitian (Lestari Ainin, 2017) menemukan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara keseimbangan kehidupan-pekerjaan dan kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja di lembaga pemerintahan di Yogyakarta. Dengan kata lain, semakin baik keseimbangan kehidupan-pekerjaan, semakin baik kesejahteraan psikologis ibu. Selain itu, dilaporkan (Dirfa et al., 2019) bahwa dosen wanita di perguruan tinggi Salatiga memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan hidup kerja dan kesejahteraan psikologis. Mereka perlu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan mereka dengan tuntutan non-pekerjaan mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Menurut Wildo Wenno (2018), ada hubungan positif antara *work life balance* dan kepuasan kerja; jelas bahwa seseorang memiliki *work life balance* yang lebih baik maka mereka memiliki kepuasan kerja yang lebih tinggi, dan sebaliknya, seseorang memiliki *work life balance* yang lebih buruk maka mereka memiliki kepuasan kerja yang lebih rendah. Studi lain (Sabrina Dan Zenita, 2019) menemukan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan

antara work life balance yang baik dan kepuasan kerja yang baik, bahwa karyawan di PT. Pertani Persero memiliki perasaan yang positif terhadap pekerjaan yang dilakukan, dengan kepuasan kerja melalui gaji, kerjasama antar rekan, kesempatan promosi dan pengawasan dari kepala divisi yang membuat karyawan merasa nyaman dalam melakukan pekerjaan. Untuk lebih jelasnya peneliti melakukan wawancara terstruktur dengan beberapa subjek yang memunculkan faktor apa sajakah yang membuat subjek memiliki kesejahteraan psikologis untuk hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Work Life Balance dan Kepuasan Kerja pada Guru SMA X

Subjek	Pertanyaan	Pernyataan	Kesimpulan
YT	Menurut anda faktor apa saja yang membuat diri anda mendapat kesejahteraan psikologis?	Mungkin ini ya dengan adanya kesadaran atau perubahan kebijakan sekolah yang selama ini membatasi kita sebagai seorang pendidik untuk mengajar dikelas, dan dukungan sosial dari beberapa rekan kerja juga menjadi salah satu faktor penting setelah dukungan keluarga dari rumah ya mba, dan mungkin dikurangnya beban tugas yang sampai saya bingung mengatur waktu untuk kehidupan saya dengan pekerjaan saya.	Perubahan kebijakan sekolah supaya bisa mengatur kehidupan pribadi dengan pekerjaan.
VE	Menurut anda faktor apa saja yang membuat diri anda mendapat kesejahteraan psikologis?	Salah satunya tuntutan pekerjaan yang sangat banyak mba, kalau bisa dikurangin dikit hehe... kasian anak istriku pengen liburan ngga jadi-jadi, sama ini bagaimana caranya memperbaiki hubungan dengan rekan kerja yang sekarang sedikit ngga bagus jadi lebih positif gitu...biar saya ngga ke kantin terus soalnya ngga betah di kantor, kaku orang-orangnya, kalau bisa saling mendukung satu sama lain kan enak, kerja lebih	Tidak adanya waktu untuk keluarga, dan cara memperbaiki hubungan dengan rekan kerja

		semangat, ngajar juga dengan hati yang senang wkwkwk...	
NMR	Menurut anda faktor apa saja yang membuat diri anda mendapat kesejahteraan psikologis?	Usia saya kan sekarang ngga muda yah mba, dengan tuntutan pekerjaan sekarang yah berat buat saya, apalagi setelah pandemi ini yang masih terbiasa dengan online, jadi sekarang apa-apa masih wajar menghubungi di jam luar pekerjaan, pinginnya sih seperti dulu aja, semuanya dikomunikasikan ketika di sekolahan atau di kantor, gituuu mbaa	Perubahan daring yang membuat jam bekerja berubah
TH	Menurut anda faktor apa saja yang membuat diri anda mendapat kesejahteraan psikologis?	Kalau yang bikin saya nyaman bekerja dan ngajar dikelas yah dengan adanya hubungan yang baik dengan rekan kerja, dengan siswa gitu...jadi kalau ada dukungan positif dari rekan kerja kan kitanya juga merasa dihargai, saya juga merasa puas dan enjoy kalau saya bisa mengajar dengan nyaman, siswa siswi saya juga tersalurkan energi positif saya kan, dan yang paling penting kalau saya bisa bawa suasana positif dan punya waktu buat diri sendiri dan keluarga setelah kerja, kan enak ya mba jadi lebih balance atau seimbang aja pekerjaan saya dengan kehidupan saya.	Menginginkan hubungan yang baik dengan rekan kerja dan punya waktu dengan diri sendiri dan keluarga
SS	Menurut anda faktor apa saja yang membuat diri anda mendapat kesejahteraan psikologis?	Misalnya, kalau jadwal mengajar terlalu padat tanpa waktu istirahat yang cukup, itu bisa bikin stres. Tapi, kalau saya bisa atur waktu, seperti punya waktu untuk keluarga atau hobi setelah mengajar, saya merasa lebih seimbang. Dam kalau di sekolah ada dukungan dari teman sejawat	Memiliki waktu yang cukup untuk istirahat dan memiliki dukungan dari teman sejawat

		dan atasan, serta saya bisa mengajar dengan cara yang saya rasa efektif dan menyenangkan, itu bikin saya lebih semangat.	
--	--	--	--

Sejalan dengan hasil wawancara lanjutan dengan beberapa Guru, yang menunjukkan bahwa Guru memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena adanya dukungan sosial dari rekan kerja serta keluarganya dan memiliki kepuasan terhadap pekerjaannya serta mempunyai waktu yang seimbang antara pekerjaan dan kehidupan sehari-harinya.

Ketidakpuasan terhadap waktu luang untuk keluarga dan aktivitas pribadi, juga menjadi bagian dari masalah ini. Sementara ada upaya untuk tetap menjaga kesehatan dan memberikan yang terbaik dalam tanggung jawab pekerjaan, pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan tantangan nyata dalam mencapai keseimbangan yang diinginkan. Poin-poin tersebut dapat menjadi dasar untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru dan bagaimana hal ini dapat mempengaruhi kepuasan kerja serta *work-life balance* mereka

Responden YT, VE, TH, SS menyebutkan pentingnya pengaturan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk mengurangi stres. Mereka merasa terbantu jika bisa memiliki waktu untuk keluarga atau hobi setelah mengajar) Misalnya, jika pekerjaan terlalu banyak atau jadwal mengajar terlalu padat, mereka merasa kesulitan mengatur waktu untuk diri sendiri dan keluarga.

Selain itu, TH, VE, SS yang menekankan pentingnya hubungan yang baik dengan rekan kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Hubungan antar teman sejawat dan atasan dirasa sangat penting agar bisa bekerja dengan nyaman, merasa dihargai, dan meningkatkan semangat dalam mengajar.

Sejalan dengan penelitian (Sabrina Dan Zenita, 2019) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif signifikan yang terdapat pada variabel *work life balance* dan kepuasan kerja, yang menyatakan bahwa karyawan di PT. Pertani Persero memiliki perasaan yang positif terhadap pekerjaan yang dilakukan, dengan kepuasan kerja melalui gaji, kerjasama antar rekan,

kesempatan promosi dan pengawasan dari kepala divisi yang membuat karyawan merasa nyaman dalam melakukan pekerjaan.

Menurut penelitian (rejeky suli, at al 2021) menyatakan Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui variabel *work-life balance* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi sebesar .001 ($p < .05$). Variabel *psychological well-being* dengan *work-life balance* memiliki korelasi yang signifikan ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar .001 ($p < .05$).

Kepuasan Kerja menurut Robbins dan Judge, Ketika orang berbicara tentang sikap, yang mereka maksud biasanya adalah kepuasan kerja, yang menggambarkan perasaan positif tentang suatu pekerjaan, yang dihasilkan dari evaluasi karakteristiknya. Seseorang dengan tingkat kepuasan kerja yang tinggi mempunyai perasaan positif terhadap pekerjaannya, sedangkan seseorang dengan tingkat kepuasan kerja yang rendah mempunyai perasaan yang negatif (Robbins & Judge, *Organizational Behavior Global Edition* 15, 2013).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh *work life balance* dan kepuasan kerja terhadap kesejahteraan psikologis dengan seorang Guru”

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi di SMA X?
2. Apakah *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis di SMA X?
3. Apakah *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan kerja guru di SMA X?
4. Apakah kepuasan kerja berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis di SMA X?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas, maka tujuan penelitian saat ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi di SMA X?
2. Untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis di SMA X.
3. Untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap kepuasan kerja guru di SMA X.
4. Untuk mengetahui pengaruh kepuasan kerja terhadap kesejahteraan psikologis di SMA X.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diambil dalam penelitian ini adalah:

Manfaat Teoritis:

- a. Menambah literatur dan referensi mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis dengan melibatkan variabel kepuasan kerja.
- b. Memberikan kontribusi pada teori manajemen sumber daya manusia khususnya terkait kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja dalam konteks pendidikan.

Manfaat Praktis:

- a. Bagi manajemen sekolah: Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan yang mendukung *work-life balance* guru agar dapat meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja.
- b. Bagi guru: Menjadi bahan introspeksi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi kinerja mereka.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang memiliki topik serupa atau berkaitan.