

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Struktur dan jenjang pendidikan yang di sahkan oleh pemerintah terdapat tiga jalur utama yaitu formal, informal, dan nonformal. Pendidikan dasar, menengah, dan tinggi membentuk proses pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang dikenal sebagai pendidikan formal di bawah UU No 20 tahun 2003. Dengan kata lain peranan guru tidak hanya berkaitan dengan kegiatan akademik melainkan berhubungan dengan aspek non akademik lainnya juga.

Adams dan Decey (dalam Usman, 2001) menguraikan bahwa melalui proses belajar kedudukan dan fungsi guru tidak hanya memegang peran pemimpin, namun di saat yang bersamaan mengilhami berbagai sosok seperti pembimbing atau konselor, motivator moral murid dan sekaligus bertugas sebagai supervisor yang merencanakan dan mengatur lingkungan. Peranan guru tentunya berhubungan dengan ketersediaan guru yang bekerja menjalankan perannya sebagai guru, baik sebagai guru di sekolah swasta maupun di sekolah negeri.

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, jumlah guru di Indonesia sebanyak 3.379.657 juta orang pada tahun ajaran 2023/2024 semester ganjil. Dari jumlah tersebut sebanyak 1.480.762 juta guru mengajar di Sekolah Dasar Negeri maupun Swasta (<https://dapo.kemdikbud.go.id/guru>). Guru sebagai tenaga profesional memiliki kewajiban profesional untuk dinilai kinerjanya. Untuk menjadi individu yang utuh sebagai pendidik dan pengajar, guru harus menginternalisasi kompetensi mereka, yang diwakili oleh kinerja mereka (Trisdiono, 2017). Guru memiliki tantangan tersendiri karena sifat profesi yang kompleks (Collie dkk., dalam Dara, dkk, 2021) yaitu berperan menjalankan peranan guru dan berkaitan dengan kegiatan administrasi (Ansar, dalam Dara, dkk, 2021).

Tidak jarang peranan guru yang kompleks memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan diri, dan produktivitas kerja sebagai seorang guru, seperti kasus yang terjadi pada guru di wilayah Sariak Laweh, Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Guru tersebut mendapatkan tekanan untuk membuat video permintaan maaf dikarenakan telah memviralkan seorang murid kelas 6 yang membentak dirinya, berbicara kotor, bahkan menendang pintu kelas. Guru dengan inisial FW ini sepakat menutup permasalahan ini karena menjadi beban psikologis

baginya (www.tribunnews.com). Permasalahan guru lainnya juga terjadi di salah satu SD di Kecamatan Medan Kota, seorang guru bahasa Inggris terlihat sulit menjalin hubungan positif dengan muridnya. Guru marah kepada murid kelas 6 yang ribut ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, marah, dan meninggalkan kelas sebelum jam pembelajaran selasai. Sementara situasi lainnya, beberapa guru merasakan kesulitan untuk mengerjakan tugas administrasi karena banyaknya perubahan sistem dan menuntut pelaporan kinerja menggunakan aplikasi atau sistem.

Kondisi di atas memperlihatkan bagaimana peran guru mempengaruhi dinamika psikologis atau kesejahteraan psikologis bagi guru itu sendiri. Guru yang berperan sebagai fasilitator, pengawas, motivator, konselor, pemimpin kelas, pembimbing dan pengatur lingkungan, tidak jarang mendapat perlakuan tidak baik dari siswa, sebaliknya beberapa kasus juga menunjukkan beberapa guru berperilaku negatif kepada siswa akibat sulitnya merasakan kesejahteraan psikologis.

Psychological well-being atau diartikan sebagai kesejahteraan psikologis dengan merupakan proses di mana seseorang mencapai kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup terhindar dari stres atau masalah kesehatan mental, tetapi juga kemampuan untuk memposisikan diri secara positif, manajemen lingkungan yang baik, otonomi, hubungan interpersonal yang positif, rasa memiliki tujuan hidup, dan rasa untuk terus berkembang. (Ryff, dalam Setianingrum & Maryatmi, 2020). Banyak faktor, termasuk usia, jenis kelamin, budaya, kelas atau kesenjangan sosial ekonomi, peristiwa atau pengalaman hidup, dan riwayat hidup yang berdampak pada kesejahteraan psikologis (Ryff dan Singerb, dalam Oktoji & Indrijati, 2021). *Psychological well-being* adalah isitilah yang dikaitkan dengan bagaimana perasaan seseorang tentang kegiatan normal mereka dan bagaimana pelanggalaman hidup mereka mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengkomunikasikan perasaan tersebut (Setianingrum & Maryatmi, 2020). Ryff dan Keyes (dalam Mariyanti, 2017) menguraikan *psychological well-being* dalam enam dimensi, diantaranya penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Menurut temuan terdahulu oleh Oktaji dan Indrijiati (2021), ditemukan bahwa mekanisme strategi coping pada remaja yang merasakan dan melalui kekerasan dalam rumah tangga atau disebut juga KDRT berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Dengan adanya strategi coping, keadaan yang dapat menimbulkan stress dapat diatasi. Lebih lanjut, Lazarus dan

Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) menyebutkan bahwa individu diharapkan memiliki kemampuan untuk memilih strategi *coping* yang sesuai dengan masalah yang dialaminya. Jika situasinya dapat dikendalikan, penggunaan strategi *problem-focused coping* dianggap lebih efisien, sementara dalam situasi yang dianggap sulit dikendalikan, penggunaan strategi *emotion-focused coping* dianggap lebih efektif. Hal ini menandakan bahwa *psychological well-being* seseorang dipengaruhi oleh kemampuan memilih strategi *coping*.

Setiap orang memiliki cara berbeda dalam mengatasi masalah dan tekanan hidup yang menimbulkan sumber stress, maka dibutuhkan strategi *coping*. Menurut teori, *coping* harus dilihat sebagai proses kepribadian yang mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh seseorang di bawah tekanan (Bolger, dalam Mawarpuri, 2013). Strategi *coping* didefinisikan sebagai upaya yang mengarah pada tindakan untuk membatasi, mengelola, dan menurunkan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan (Kulkarni dan Begum dalam Silfiasari, 2023). Jenis strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi situasi yang mungkin mengancam dan menantang dianggap sebagai bagian dari diri individu tersebut (Moradi dkk., dalam Silfiasari, 2023). Ada banyak cara untuk memahami metode penanganan seperti strategi *coping* dengan penekanan pada aspek emosi dan permasalahan (Nolen-Hoeksema dkk., dalam Silfiasari, 2023). *Coping* dengan penekanan pada aspek emosi diterapkan oleh orang-orang untuk mengendalikan emosi mereka untuk mengatasi stres, sedangkan *coping* dengan penekanan pada permasalahan diterapkan ketika orang mencari solusi untuk mengatasi kesulitan.

Terdapat beberapa aspek dari strategi *coping* yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) meliputi 2 bagian yaitu terbagi atas dua bagian yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dan total keseluruhan aitem 28 berjumlah 28 aitem. *Problem-focused coping* meliputi *confrontive coping*, *planful problem solving*, dan *seeking social support*, sedangkan *emotion-focused coping* terdiri dari *self-control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Terkait strategi *coping* ini, Safaria & Saputra (dalam Mirza, dkk, 2023) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi keputusan orang untuk memilih strategi *coping* dan cara mereka merespons situasi yang penuh tekanan, yakni, (1) faktor internal meliputi gaya *coping* yang biasa digunakan orang dalam kehidupan normal dan kepribadiannya, (2) faktor eksternal meliputi semua tekanan dari situasi kehidupan yang penting, serta pengalaman memori dan dukungan sosial dalam konteks yang berbeda.

Angelica, dll (2022), dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa untuk menerapkan strategi *coping* agar meningkatkan *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh strategi *coping* untuk mengatasi masalahnya sehingga merasakan kesejahteraan psikologis. Selain strategi *coping*, dukungan social juga menjadi faktor pendukung lainnya. Rahama dan Izzati (2021) dalam penelitiannya memaparkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Selain itu, faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah *gratitude* (Cynthia, dkk, 2021), dan *mindfulness* (Tumanggor, dkk, 2021) meneliti pada 100 atlet remaja *difabel* menerangkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* terhadap *psychological well-being*. Sebagai upaya menunjukkan adanya kebaharuan antara penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, salah satunya adalah subjek penelitian. Jika sebelumnya subjek penelitian sering ditujukan kepada murid, karyawan atau keluarga, kali ini subjek penelitian kami adalah guru sekolah dasar. Guru memiliki kewajiban untuk mendidik anak-anak tetapi kita terkadang lupa bahwa guru juga merupakan seorang ayah, ibu, dan anak dirumahnya. Sering kali kita melimpahkan dan menyalahkan guru atas hal yang terjadi pada anak-anak kita.

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas, peneliti memiliki minat untuk mengkaji dan mencari tahu hubungan dari strategi *coping* terhadap *psychological well-being* pada guru SD. Peneliti ingin melihat bagaimana *psychological well-being* seorang guru dan strategi *coping* apa yang mereka gunakan. Adapun hipotesa dalam penelitian ini terdapat hubungan positif antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada guru SD. Jika skor strategi *coping* tinggi maka *psychological well-being* guru juga tinggi dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Strategi *Coping* terhadap *Psychological Well-Being* pada guru SD di Kecamatan Medan Kota?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan strategi *coping* terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini berkontribusi dan bermanfaat untuk 2 bagian yaitu manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritisnya adalah memberikan sumber informasi bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis.

Selanjutnya, manfaat praktisnya diharapkan memberikan wawasan mengenai strategi *coping* yang dapat mengembangkan *psychological well-being* pada guru dan memungkinkan pengembangan keterampilan *coping* yang dapat diterapkan dalam lingkungan kerja sehari-hari; Bagi pihak sekolah dengan penelitian ini dapat menjadi informasi untuk pengembangan program dukungan psikologis bagi guru dan meningkatkan pemahaman terhadap unsur-unsur yang berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis guru; Bagi dinas pendidikan, diharapkan memberikan kesadaran mengenai *psychological well-being* dan strategi *coping* dan menjadi dasar bagi dinas pendidikan untuk merancang program yang dapat mendukung *psychological well-being* guru dan pengembangan keterampilan strategi *coping*; Bagi orangtua dan murid kiranya penelitian ini dapat memperkuat kerjasama antara orangtua dan sekolah melahirkan lingkungan pendidikan yang membangun kualitas pembelajaran dengan guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.