

ANALISIS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU DI TK AISYIYAH BATURAN

Pipit Nopiyanti

Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

Email: pipitnopiyanti33@gmail.com

ABSTRAK

Guru menjadi salah satu sosok penting dalam pendidikan karena merupakan sosok yang berperan sebagai tenaga pendidik dan pengajar selama proses pendidikan formal. Taman kanak-kanak merupakan pendidikan formal, dimana bentuk penyelenggaraannya yang menitik beratkan pada pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, motorik halus dan kasar, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, sosial emosional, bahasa dan komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif. Subjek Penelitian ini merupakan 4 guru di TK Aisyiyah Baturan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada 4 informan, yaitu guru di TK Aisyiyah Baturan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang di sekitarnya, memiliki kemandirian dan mampu mengatur hidupnya dengan baik, memiliki tujuan hidup yang baik juga, dalam pertumbuhan pribadi, mereka mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka dengan baik.

Kata Kunci: guru, kesejahteraan psikologis

ABSTRAC

Teachers are one of the important figures in education because they are the ones who act as educators and teachers during the formal education process. Kindergarten is a formal education, where the form of implementation focuses on growth and development in fine and gross motor physical, emotional intelligence, spiritual intelligence, social emotional, language and communication. This research uses qualitative methods with descriptive analysis. The subjects of this study were 4 teachers at Aisyiyah Baturan Kindergarten. The results showed that psychological well-being in 4 informants, namely teachers at Aisyiyah Baturan Kindergarten have good self-acceptance, have positive relationships with people around them, have autonomy and are able to organise their lives well, have good life goals as well, in personal growth, they are able to develop the potential that exists in themselves well.

Keywords: *psychological well-being, teacher*

PENDAHULUAN

Taman Kanak-Kanak merupakan pendidikan formal, di mana bentuk penyelenggaraannya yang menitik beratkan pada pertumbuhan dan perkembangan pada fisik motorik halus dan kasar, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, sosial emosional, bahasa dan komunikasi. Pada kelima aspek tersebut, perkembangan bahasa menjadi penting karena bahasa adalah alat komunikasi anak untuk menyampaikan perasaan, keinginan dan harapan pada lingkungannya (Suyadi, 2009).

Guna memberikan pendidikan yang baik pada perkembangan anak, maka dibutuhkan seorang guru yang profesional. Guru yang profesional akan mengutamakan mutu serta kualitas pembelajaran mereka sehingga memenuhi standar masyarakat dan negara, serta mampu memaksimalkan kemampuan peserta didik (Martinis, 2004). Guru merupakan salah satu profesi mulia yang erat kaitannya dengan pelayanan sosial. Djamarah (2000), guru dikatakan menempati posisi dan memegang peranan penting dalam pendidikan. Guru dipandang sebagai aspek utama dalam dunia pendidikan (Suparlan, 2006).

Menurut Mulyasa (2005), seorang guru memiliki tugas utama sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, informator, evaluator dan korektor. Pertama, guru sebagai pendidik diharapkan

mampu memahami norma dan nilai yang berlaku di masyarakat sehingga dapat menjadi panutan bagi siswa dan lingkungannya. Kedua, guru sebagai pengajar diharapkan mampu membantu siswa untuk mempelajari sesuatu yang belum diketahuinya. Ketiga, guru sebagai pembimbing diharapkan mampu menerapkan tujuan dan metode dalam kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Keempat, guru sebagai informator diharapkan dapat memberikan informasi tentang perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada siswanya. Kelima, guru sebagai evaluator diharapkan untuk tidak hanya berfokus pada hasil pembelajaran, tetapi juga pada prosesnya. Terakhir, guru sebagai korektor diharapkan mampu membedakan nilai baik dan nilai buruk untuk dijadikan sebagai contoh bagi siswa. Dengan demikian, guru dituntut tidak hanya mencerdaskan siswa namun juga harus mampu membentuk karakter serta melihat potensi yang dimiliki siswanya.

Guru menjadi salah satu sosok penting dalam pendidikan karena merupakan sosok yang berperan sebagai tenaga pendidik dan pengajar selama proses pendidikan formal. Guru merupakan seseorang yang bertugas menjadi penggerak tercapainya tujuan Pendidikan. Guru merupakan salah satu pekerjaan yang

memiliki risiko dan tekanan tingkat tinggi. Guru juga seorang pengajar dan pengasuh, dan guru pastinya sering menghadapi tuntutan emosional yang tinggi di tempat kerja mereka. Kesejahteraan psikologis pada guru sangat mempengaruhi proses pembelajaran dan akan menimbulkan dampak dalam memelihara kesejahteraan siswa serta prestasi akademik siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Welling Imanius Winoto (2018) di Yayasan Pendidikan Swasta di Jakarta Utara, guru TK memiliki tanggung jawab utama untuk mengajar siswa secara tatap muka. Selain itu, mereka juga harus mengevaluasi hasil pembelajaran setiap siswa dan menyiapkan materi pelajaran untuk hari berikutnya. Guru juga harus mengikuti pelatihan atau seminar pada hari Sabtu atau hari libur dan juga mengikuti kegiatan keagamaan atau sosial. Tuntutan tugas dan kewajiban guru yayasan pendidikan swasta tersebut ditanggapi secara berbeda-beda. Beberapa guru menilai bahwa tuntutan tugas dan tanggung jawab tersebut berlebihan sehingga tugas utama menjadi terbengkalai dan banyak pekerja yang harus dibawa pulang ke rumah atau lembur di hari Sabtu untuk menyelesaikannya. Namun, ada juga guru yang menjalankan tuntutan tersebut secara antusias dan mampu menyelesaikan semua tuntutan tepat waktu. Berdasarkan persoalan tersebut dapat dilihat bahwa

setiap guru merasakan kenyamanan dan kebahagiaan yang berbeda-beda terhadap profesinya. Ada yang merasa nyaman, bahagia dengan tuntutan dan tanggungjawab sebagai guru, namun ada juga yang menganggapnya sebagai suatu beban yang dirasakan melelahkan yang merupakan indikasi dari kondisi kesejahteraan psikologis rendah. Dengan demikian, setiap guru yang bekerja di yayasan pendidikan swasta tersebut memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang berbeda.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk dapat menerima apa yang dimiliki pada dirinya, mampu mengontrol lingkungan dan berbagai hal serta tekanan yang dihadapinya dalam hidup serta bisa menjalani hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting dalam setiap hidup individu, karena kesejahteraan psikologis akan membantu individu menentukan kualitas hidup pada masa yang akan mendatang (Seligman et al. 2005). Kesejahteraan psikologis positif maupun negatif yang dimilikinya, menyadari potensi dalam dirinya mampu menghadapi dan beradaptasi dengan situasi apapun, beserta dapat berkontribusi dalam terhadap lingkungan sekitar dan orang-orang sekitarnya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis mengarahkan

pada hidup yang bahagia serta mencapai potensi psikologis seseorang melalui pengalaman hidupnya oleh sebab itu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang merasa senang dan puas dengan kehidupannya.

Menurut Ryff (1989), psychological well-being adalah sebuah kondisi perubahan sosial individu yang ditandai dengan individu dapat menerima hal positif dan negatif dalam dirinya sendiri dan orang lain secara seimbang, dapat mengambil keputusan sendiri dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menciptakan lingkungan yang seimbang dengan kebutuhannya baik kebutuhan fisik maupun mental, memiliki tujuan hidup yang membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengaktualisasi, mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya menuju karakteristik diri yang memiliki fungsi psikologis positif melalui tindakan yang akhirnya menciptakan mental yang sehat dan bahagia. Ryff (1989), mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki 6 aspek, yaitu: (1) Penerimaan diri (*self-acceptance*); (2) Relasi yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*); (3) Otonomi (*autonomy*); (4) Penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*); (5) Tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Analisis Kesejahteraan Psikologis pada Guru di TK Aisyiyah Baturan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu penelitian dilakukan untuk menggambarkan variabel demi variabel. Penelitian deskriptif bertujuan membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dalam penelitian kualitatif ini karena dalam konteks ini peneliti berusaha mendeskripsikan bagaimana sebuah fenomena atau kenyataan mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis para guru di TK Aisyiyah Baturan. Subjek penelitian ini adalah guru di TK Aisyiyah Baturan. Subjek ini terdiri dari 4 orang guru.

Pengumpulan data berarti pencarian sumber data, penentuan akses sumber, dan akhirnya mempelajari serta mengumpulkan informasi (Lexy J. Moleong, 2011). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di TK Aisyiyah Baturan, dimana informan dalam penelitian ini adalah guru di TK Aisyiyah Baturan. Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara. Wawancara dilakukan secara langsung di TK Aisyiyah Baturan pada tanggal 24-25 September 2024. Guide interview yang digunakan yaitu berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989), yaitu (1) Penerimaan diri (*self-acceptance*); (2) Relasi yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*); (3) Otonomi (*autonomy*); (4) Penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*); (5) Tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Informan Pertama

Informan pertama yaitu ibu Fitri yang merupakan guru serta wali kelas B2. Ibu Fitri merupakan pribadi yang periang dan menikmati pekerjaan beliau dalam mengajar serta mendidik anak-anak di kelas B2. Pandangan ibu Fitri mengenai kehidupan yang beliau jalani yaitu beliau menjalani kehidupan dengan sabar dan berusaha untuk saling memahami, terutama dalam kegiatan belajar mengajar. Penilaian ibu Fitri mengenai diri beliau yaitu beliau merupakan orang yang sabar dan berkeinginan untuk belajar hal-hal baru. Hubungan ibu Fitri dengan orang-orang

disekitar beliau cukup baik. Pendapat ibu Fitri mengenai perasaan kasih sayang terhadap orang-orang di sekitar beliau itu cukup penting dan sudah ada porsinya masing-masing. Ibu Fitri memiliki keyakinan yang kuat bahwa beliau akan berbahagia dengan keadaan beliau saat ini. Ibu Fitri juga pernah memiliki rasa bergantung terutama dalam menyelesaikan pekerjaannya sebagai guru serta operator di TK, ibu Fitri juga di bantu guru-guru yang lain dalam menyelesaikan pekerjaannya sebagai operator. Cara ibu Fitri mengatur kehidupannya dan menciptakan kehidupan yang kondusif bagi beliau yaitu dengan berusaha semaksimal mungkin membagi waktu sama rata dalam menjalankan kehidupannya sebagai guru dan ibu rumah tangga. Tujuan hidup ibu Fitri yang paling besar adalah menjadi guru yang baik dan menjadi ibu rumah tangga yang baik, dan cara ibu Fitri dalam mewujudkan tujuan hidupnya tersebut yaitu dengan berusaha semaksimal mungkin. Ibu Fitri pernah mengalami hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya dan cara beliau untuk mengatasi hambatan tersebut yaitu sama, beliau berusaha semaksimal mungkin agar mampu mengatasi hambatan tersebut. Potensi yang ibu Fitri miliki saat ini adalah mampu untuk memotivasi dan memahami anak didik beliau agar berhasil, ibu Fitri ingin mengembangkan potensi yang beliau miliki tapi karena usia yang semakin

bertambah, beliau merasa sedikit kesulitan, dan cara ibu Fitri untuk mengembangkan potensi yang beliau miliki yaitu beliau akan bersemangat untuk terus belajar.

Informan Kedua

Informan kedua yaitu Ibu Puji yang merupakan guru serta wali kelas A1. Ibu Puji merupakan pribadi yang ceria dan penuh semangat, beliau juga memiliki aura positif yang membuat anak-anak muridnya menjadi sangat dekat dengan beliau, bahkan beliau juga bermain bersama anak-anak saat jam istirahat. Pandangan ibu Puji mengenai kehidupan yang beliau jalani yaitu sudah baik dan aman serta nyaman. Penilaian ibu Puji terhadap diri beliau sendiri, menurut beliau, beliau merupakan pribadi yang sedikit egois tetapi beliau mampu mengontrol keegoisan beliau, terutama jika berkaitan dengan anak beliau. Hubungan ibu Puji dengan orang-orang di sekitar beliau itu sangat baik. Pendapat ibu Puji mengenai perasaan kasih sayang terhadap keluarga, sahabat dan orang-orang terdekat itu sangat penting. Ibu Puji memiliki keyakinan yang kuat bahwa beliau akan berbahagia dengan keadaan beliau saat ini. Ibu Puji pernah bergantung kepada orang lain tapi tidak terlalu, beliau lebih memilih untuk diberikan masukan sehingga beliau bisa berusaha agar mampu melakukan pekerjaannya dengan baik. Cara ibu Puji mengatur kehidupannya sudah

sangat baik, terutama dalam hal mengajar. Dan cara ibu Puji menciptakan kehidupan yang kondusif bagi beliau yaitu dengan menjalani aktifitas dengan santai dan di bawa *happy* saja. Tujuan hidup bu Puji yaitu berbahagia dunia akhirat dan cara beliau agar mewujudkan tujuan hidup beliau itu dengan bekerja dan berusaha. Ibu Puji pernah mengalami hambatan dalam mencapai tujuan hidup beliau, dan cara beliau mengatasi hambatan tersebut dengan cara berusaha agar mampu melewati hambatan tersebut dengan baik. Potensi yang di miliki ibu Puji adalah beliau merupakan orang yang selalu bersyukur, ibu Puji juga memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi diri beliau agar menjadi lebih baik untuk kedepannya, dan cara ibu Puji untuk mengembangkan potensi dirinya yaitu berusaha menjadi lebih baik, yaitu dengan cara mengikuti seminar-seminar untuk menambah pengetahuan dan mencoba untuk berani mengisi kegiatan sosialisasi seperti *parenting*.

Informan Ketiga

Informan ketiga yaitu ibu Suparmini yang merupakan kepala sekolah serta guru pengganti jika ada salah satu guru yang tidak masuk, maka beliau akan menggantikan guru tersebut untuk mengajar. Ibu Suparmini merupakan pribadi yang lembut dan juga tegas.

Pandangan ibu Suparmini mengenai kehidupan yang beliau jalani yaitu baik, beliau bekerja sebagai kepala sekolah dan juga ibu rumah tangga, di rumah beliau merawat suami beserta ibu dan ayah beliau yang sudah lanjut usia. Penilaian ibu Suparmini terhadap diri beliau yaitu beliau merupakan orang yang bertanggungjawab dan terbuka. Hubungan beliau dengan orang-orang sekitar beliau juga baik, terutama dengan keluarga dan rekan kerja. Menurut ibu Suparmini, perasaan kasih sayang terhadap orang-orang sekitar itu sangatlah penting, terutama bagi keluarga. Ibu Suparmini memiliki keyakinan yang kuat bahwa beliau akan bahagia dengan keadaan beliau sekarang. Ibu Suparmini juga memiliki rasa bergantung pada orang lain, terutama di lingkungan kerja, beliau memerlukan bantuan guru-guru lain yang sudah dibagi sesuai dengan kesepakatan masing-masing guru. Cara ibu Suparmini dalam mengatur kehidupannya itu cukup baik, terutama dalam segi keuangan di TK, ibu Suparmini berusaha agar terbuka semaksimal mungkin. Cara ibu Suparmini dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi beliau, terutama di keluarga serta di TK, beliau sudah membagi waktu beliau dengan baik, jika pagi sebelum berangkat bekerja, beliau menyiapkan keperluan suami, dan kedua orang tua beliau yang sudah sepuh atau lansia, setelah itu beliau berangkat bekerja. Tujuan hidup

beliau untuk saat ini adalah bekerja dengan baik sampai pensiun di 2026 nanti dan beliau juga memiliki keinginan untuk menunaikan ibadah haji ke tanah suci Mekkah, dan cara beliau untuk mencapai tujuan tersebut yaitu dengan menaati agama, peraturan yang berlaku di lingkungan kerja, di rumah dan masyarakat. Ibu supermini juga pernah mengalami hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya tersebut, tetapi beliau berusaha semaksimal mungkin untuk mengatasinya. Potensi yang ibu Suparmini miliki adalah mengajar sebagai guru TK, ibu Suparmini sudah tidak memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi beliau, karena beliau sudah tua dan akan segera pensiun.

Informan Keempat

Informan keempat yaitu ibu Tutik yang merupakan guru serta wali kelas B1. Ibu Tutik merupakan pribadi yang tegas dan berkemauan kuat, beliau juga berkepribadian ceria dan positif terutama selama mengajar. Pandangan ibu Tutik tentang kehidupan yang dijalannya cukup positif karena beliau ingin mewujudkan kehidupan yang baik dan mengusahakannya, terutama dalam kegiatan mengajar. Lalu penilaian ibu Tutik dengan diri beliau sendiri yaitu menurut beliau, beliau merupakan tipe orang yang jika menginginkan sesuatu maka hal itu harus terwujud dan beliau akan berusaha

semaksimal mungkin untuk mewujudkan keinginannya tersebut. Untuk hubungan beliau dengan orang-orang disekitar beliau juga baik, hubungan dengan rekan kerja baik dan hubungan dengan orang-orang di rumah juga baik. Menurut Ibu Tutik perasaan kasih sayang terhadap orang-orang disekitarnya sudah mendapatkan porsi nya masing-masing, terutama untuk suami, anak-anaknya, cucunya, sahabat dan terutama murid-murid di kelas B1. Ibu Tutik memiliki keyakinan yang kuat bahwa beliau akan bahagia dengan keadaan beliau saat ini dan beliau sangatlah bersyukur. Ibu Tutik juga ada rasa bergantung pada orang lain, karena menurut beliau dalam bagian IT, beliau belum terlalu bisa, maka dari itu beliau meminta tolong dan juga banyak belajar agar pengetahuannya mengenai IT menjadi lebih baik. Cara ibu Tutik mengatur kehidupannya, terutama dalam masalah keuangan ibu Tutik sudah membagi keuangannya sesuai dengan porsinya masing-masing, jadi sudah teratur dan ibu Tutik juga berusaha agar tidak terlalu boros. Cara ibu Tutik untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk beliau, yang pertama beliau harus percaya diri bahwa beliau mampu untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan juga tak lupa harus saling menghormati dengan sesama. Tujuan hidup ibu Tutik adalah beliau ingin menjadi keluarga yang baik dan guru yang

baik, dan cara ibu Tutik dalam mencapai tujuan hidupnya yaitu berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki dirinya. Ibu Tutik juga mengalami hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya tersebut, tetapi beliau berusaha untuk melewatinya dengan percaya diri pada kemampuan beliau. Potensi ibu Tutik yang utama ada dalam seni, beliau juga merupakan guru tari. Ibu Tutik juga memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi beliau, dengan cara mengikuti perlombaan dan mengikuti *workshop* atau seminar-seminar kearah seni.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka disimpulkan bahwa keempat informan mampu menerima hal positif dan negatif dalam dirinya sendiri dan orang lain secara seimbang, dapat mengambil keputusan sendiri dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menciptakan lingkungan yang seimbang dengan kebutuhannya baik kebutuhan fisik maupun mental, memiliki tujuan hidup yang membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengaktualisasi, mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya menuju karakteristik diri yang memiliki fungsi psikologis positif melalui tindakan yang akhirnya menciptakan mental yang sehat dan bahagia. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Ryff (1989), bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk

dapat menerima apa yang dimiliki pada dirinya, mampu mengontrol lingkungan dan berbagai hal serta tekanan yang dihadapinya dalam hidup serta bisa menjalani hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya.

Wright dan Cropanzano (2000) menyebutkan bahwa mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka performa kerjanya pun juga akan tinggi. Berbeda dengan mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dan seringkali merasakan stres kerja dan kelelahan (Indryawati, 2014). Individu yang merasa lelah dan stress, akan memiliki kesejahteraan psikologis cenderung kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada 4 informan, yaitu guru di TK Aisyiyah Baturan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang di sekitarnya, memiliki otonomi dan mampu mengatur hidupnya dengan baik serta memiliki tujuan hidup yang baik juga.

DAFTAR PUSTAKA

Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.

Indryawati, Rini. 2014. *Kesejahteraan Psikologis Guru yang Mendapatkan Sertifikasi*. *Jurnal Psikologi*, 7(2).

Lexy, J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Martinis. 2004. *Strategi Pembelajaran: Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada.

Mulyasa. 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Ryff, C.D. 1989. *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69: 719-727.

Seligman. 2005. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.

Suparlan. 2006. *Guru Sebagai Profesi*. Yogyakarta: Teras.

Suyadi. 2009. *Permainan Edukatif yang Mencerdaskan*. Yogyakarta: Power Books (Ihdina).

Winoto, Welling.I., S. Maryanti, S. dan Safitri, M. 2018. *Gambaran Psychological Well Being Guru Yayasan Pendidikan Swasta Jakarta Utara*. *Digilib Esa Unggul*, 10, 18-18.