BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Guru adalah salah satu faktor penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing. Guru mempunyai tugas yang penting dalam memastikan proses belajar siswa berjalan dalam mengajar dan membimbing siswa. Guru bertugas memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa, membantu siswa dalam perkembangan akademik, sosial dan emosional, serta mengerjakan nilai-nilai yang penting (Aviatin dkk., 2023). Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen, Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Sebagai pengajar dan pembimbing, guru sering kali menghadapi tekanan emosional yang signifikan dalam lingkungan kerja guru. Munculnya generasi Alpha sebagai murid di sekolah dasar memberikan tantangan baru yang cukup besar bagi para guru dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar. Generasi Alpha yang lahir dan berkembang di tengah lingkungan digital memiliki cara belajar yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Alpha cenderung lebih aktif, cepat merespons terhadap media teknologi, dan memiliki perhatian yang lebih singkat karena terbiasa dengan konten-konten cepat dan instan di masa digital.

(Gunawan dkk., 2024). Perbedaan karakteristik ini memaksa guru terus mencari metode pembelajaran yang inovatif, namun di lapangan banyak guru masih merasa kesulitan mengikuti perkembangan teknologi digital, menghadapi ketertinggalan dalam kemampuan mengajar, serta terbebani oleh tugas-tugas administratif yang terus bertambah (Wahyuni dkk, 2024). Ofita dan Sururi (2023) mengatakan bahwa kompetensi pedagogik sangat penting dan harus siap diperkuat oleh para guru agar bisa menghadapi Generasi Alpha.

Dalam dunia pendidikan, guru perempuan tidak hanya berperan sebagai tenaga pendidik di sekolah, tetapi juga menjalankan tanggung jawab domestik sebagai seorang ibu, istri, serta pengelola rumah tangga. Di berbagai negara dan pekerjaan, perempuan tetap menjadi pihak utama yang bertanggung jawab dalam merawat anak-anak, lansia, tugas rumah tangga, serta tanggung jawab terkait keluarga lainnya. Beban ganda ini seringkali mengakibatkan konflik dan ketegangan terjadi karena peran yang diharapkan antara pekerjaan dan keluarga seringkali tidak sesuai (Wohid dkk., 2024).

Idealnya, guru memainkan peran penting dalam membantu anak didik berkembang agar dapat mencapai tujuan hidupnya dengan baik. Guru mampu membantu murid dalam mengenali potensi, bakat, dan minat siswa. Dengan memahami kemampuan masing-masing siswa secara mendalam, guru dapat memberikan bimbingan dan bantuan yang sesuai agar potensi siswa berkembang secara maksimal (Aviatin dkk. 2023). Lebih dari sekedar mengajar materi pelajaran, guru juga harus membangun kehidupan peserta didik dengan lebih baik dan membentuk karakter serta tradisi bangsa yang bermartabat. kesuksesan dalam

menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang kompleks ini sangat ditentukan oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah keadaan internal para guru itu sendiri (Kamal dkk, 2025).

Berdasarkan uraian di atas tantangan yang dihadapi guru perempuan sangat berat sehingga guru perempuan harus memiliki kesejahteraan psikologis. Hal ini karena kesejahteraan psikologi guru mempengaruhi proses belajar mengajar dan memiliki konsekuensi berkelanjutan dalam menjaga kesehatan siswa serta perkembangan pencapaian akademik siswa.

Namun demikian tidak semua guru perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Khusus pada guru perempuan, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak guru perempuan yang mengalami kesehatan mental yang rendah. Hal tersebut didasarkan pada temuan Kanwal dkk (2023), yang melaporkan bahwa beban kerja yang tinggi di kalangan guru dikaitkan dengan stres, kelelahan, dan kesehatan yang buruk. Selain itu, terdapat hasil penelitian Muasya (2020), yang menemukan bahwa pendidik perempuan cenderung memiliki hasil kesehatan yang lebih buruk karena stres terkait pekerjaan, kelelahan, dan tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab keluarga. Berdasarkan data penelitian guru di Indonesia yang dilakukan oleh Prasetyaningrum dkk. (2022) dengan partisipan sebanyak 339 menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah, yaitu 37% berada dalam kategori rendah dan 3% dalam kategori sangat rendah. Hasil penelitian ini diperkuat oleh survei media Kompas di tahun 2024, sebanyak 59 persen guru merasa mengalami burnout, sementara 28 persen lainnya mengaku mengalami gejala depresi. Survei tersebut

juga mengungkap bahwa sebagian besar pendidik, yakni 70% percaya bahwa keadaan kesehatan mental yang tidak baik memberikan efek buruk pada kesejahteraan mental peserta didik di ruang kelas. selain itu, 85 dan dari mereka mengatakan bahwa masalah ini mempengaruhi persiapan pengajaran. Survei dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk (2024) hasil data menunjukkan bahwa dari segi *Psychological Well-Being*, sebagian besar guru berada dalam kategori rendah dan menengah. Secara rinci, sebanyak 34,6% dari 583 guru di Indonesia berada dalam kategori *Psychological Well-Being* rendah, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga guru mengalami tingkat kesejahteraan yang buruk. Data di atas menggambarkan kondisi *Psychological Well-Being* guru secara umum, baik guru laki-laki maupun perempuan. Lebih jauh, terdapat perbedaan kondisi *psychological well-being* antara guru laki-laki dan perempuan. Sonali (2023) dalam penelitiannya terhadap 50 guru laki-laki dan 50 guru perempuan menemukan bahwa guru laki-laki memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada guru perempuan. Sebaliknya, guru perempuan menunjukkan tingkat stres kerja yang jauh lebih tinggi dibandingkan guru laki-laki. Untuk memperoleh gambaran yang spesifik pada guru perempuan, peneliti melakukan penelitian awal terhadap 30 guru SD perempuan di wilayah Surabaya. Hasil menunjukkan terdapat 36,6% guru perempuan berada dalam tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah dan 63,4% dalam tingkat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga dari peserta survei belum mencapai tingkat *Psychological Well-Being* yang terbaik. Kondisi tersebut menunjukkan betapa pentingnya penelitian tentang *Psychological Well-Being* para guru perempuan, karena peran ganda yang guru

perempuan tanggung bisa meningkatkan tekanan mental, sehingga mempengaruhi kinerja profesional dan kehidupan pribadi.

Berdasarkan pendapat Ryff (1989) *Psychological Well-Being* merujuk pada keadaan terpenuhinya fungsi psikologi positif. *Psychological Well-Being* juga bisa dilihat sebagai keadaan di mana individu merasa positif secara mental, merasa bahagia dengan kehidupannya, serta mendapatkan arti dalam hidup, hal ini sejalan dengan *ide eudaimonia* yang diusulkan oleh Aristoteles sebagai cita-cita tertinggi manusia (Ryff & Singer, 2008). Sejalan dengan Ryff, Huppert (2009) mengartikan *Psychological Well-Being* berupa keadaan di mana seseorang merasa baik dan dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. Ini bukan berarti bahwa individu harus selalu merasakan kebahagiaan; mengalami emosi negatif seperti rasa kecewa, ketidakberhasilan, atau kehilangan merupakan aspek yang biasa dalam perjalanan hidup, dan keterampilan dalam menangani emosi ini sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

Psychological Well-Being merupakan sebuah konstruk psikologis yang tidak dapat diukur hanya melalui satu dimensi tunggal. Seligman (2011) mengemukakan bahwa *Well-Being* bukanlah hal yang nyata secara tunggal, melainkan sebuah konstruk yang memiliki beberapa elemen yang dapat diukur, di mana masing-masing elemen berkontribusi pada *Well-Being* namun tidak ada satu pun yang mendefinisikannya secara keseluruhan. Lebih lanjut Seligman (2011) mengembangkan teori *well-being* melalui model PERMA yang memiliki lima aspek, diantaranya adalah emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan positif (*relationships*), makna (*meaning*), dan pencapaian

(*accomplishment*), di mana kelima elemen tersebut secara bersama-sama membentuk *Psychological Well-Being* individu.

Psychological Well-Being difaktori oleh beragam faktor. Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-Being* dipengaruhi oleh faktor seperti umur, gender, kepribadian, status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang yang memungkinkannya membuat keputusan dalam hidup secara mandiri, bisa terganggu jika keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan tidak dikelola dengan baik (Ryff dkk., 2006).

Berdasarkan faktor-faktor di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti religiusitas dikaitkan dengan *Psychological Well-Being*. Menurut Ancok dan Suroso (2001), religiusitas adalah cara manusia berhubungan dengan penciptanya melalui ajaran agama yang sudah diterima dan dihayati oleh seseorang, serta terlihat dari sikap dan tindakan yang dilakukan. Menurut Stark dan Glock (dalam Najoan, 2020), terdapat lima dimensi religiusitas yang merupakan komitmen religius, tekad dan itikad yang berkaitan dengan keagamaan. Lima dimensi tersebut mencakup keyakinan, peribadatan atau praktik agama, penghayatan, pengetahuan agama, dan pengalaman.

Koenig dan Larson (dalam Kosasih dkk, 2022) menggambarkan berbagai cara bagaimana religiusitas terkait dengan *Psychological Well-Being*, salah satunya religiusitas memberikan makna, sehingga makna akan memberikan panduan dan sasaran yang menciptakan harapan serta dorongan. Dengan demikian, melalui harapan dan dorongan, seseorang bisa mencapai kinerja psikologis yang terbaik. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mayasari (2014) yang menyatakan religiusitas

membantu individu memahami tujuan dan makna kehidupan karena dalam ajaran agama memberikan kerangka interpretasi terhadap kehidupan manusia. Hal ini sejalan dengan teori PERMA dari Seligman (2011) yang menyatakan bahwa makna sebagai salah satu elemen penting kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu menjadi bagian dari dan melayani suatu hal yang diyakini lebih agung dari diri sendiri, yang secara inheren erat kaitannya dengan nilai-nilai dan keyakinan keagamaan yang dimiliki individu. Dengan demikian, guru perempuan yang memiliki religiusitas tinggi diduga mampu memaknai pekerjaannya sebagai bentuk pengabdian dan ibadah, sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaannya.

Temuan empiris yang dilakukan oleh Sayyidah dkk (2022) mengungkap bahwa tentang religiusitas Islam dan dimensinya, kesejahteraan psikologis dan dimensinya serta peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Masing-masing dari dimensi religiusitas Islam memiliki hubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil temuan Kosasih dkk (2022) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan lain yang dilakukan oleh Dimyathy dan Hazim (2024) menunjukkan hasil yang menunjukkan nilai rxy 0,454 dengan tingkat signifikansi 0,000 sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. yang berarti terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Mecca dkk (2024) hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup dari tingkat keagamaan seseorang dengan *psychological well-being*, yang dapat diartikan semakin tinggi tingkat keagamaan,

makin baik pula kondisi *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keagamaan bisa menjadi salah satu faktor yang mendukung kesehatan mental, meskipun masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi keadaan psikologis secara keseluruhan.

Selain variabel religiusitas peneliti tertarik meneliti *work-life balance*. Variabel ini dipilih didasarkan pada tekanan yang dialami guru perempuan di lingkungan kerja dan keluarga. Kondisi yang penuh tekanan ini akan berdampak pada kondisi emosi jika individu tidak mampu menyeimbangkan kehidupan di lingkungan kerja dan keluarga. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwasanya konflik *work-life* terjadi ketika tuntutan dari satu peran menghambat kemampuan seseorang untuk menjalankan peran lainnya. Greenhaus (2002) mendefinisikan *work-life balance* sebagai kepuasan dan fungsi yang baik di tempat kerja dan di rumah dengan minimal konflik peran. Schermerhorn (2005) menjelaskan *work-life balance* sebagai kemampuan untuk menyelaraskan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga.

Berdasarkan teori PERMA, salah satu aspek yang mendukung pencapaian *Psychological Well-Being* adalah emosi positif. Model PERMA dapat berfungsi sebagai strategi untuk mendorong emosi positif dan meningkatkan kesejahteraan karyawan melalui pencapaian keseimbangan antara tuntutan profesionalisme dan pemenuhan tujuan pribadi mereka (Nyatheli, 2025). Individu yang mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung memperoleh berbagai sumber daya positif dari setiap peran yang dijalankan. Sumber daya tersebut dapat menghasilkan emosi yang positif yang dapat membantu

individu berfungsi lebih baik pada peran lainnya sehingga mendukung kesejahteraan psikologis individu (Greenhaus & Powell, 2006). Selain itu, penelitian menunjukkan *Work-Life Balance* berkaitan dengan tingkat stres yang rendah, sehingga individu lebih mampu mengelola tekanan dari berbagai peran yang dijalankan (Mustika dkk., 2024). Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk dapat hadir secara penuh di setiap peran (*engagement*), membangun relasi yang sehat di kedua domain (*relationships*), menemukan makna di balik setiap tanggung jawab yang diemban (*meaning*), serta merasakan pencapaian yang bermakna (*accomplishment*) tanpa harus mengorbankan salah satu peran. Dengan terpenuhinya kelima elemen PERMA tersebut, guru perempuan tidak hanya mampu berfungsi secara optimal di tempat kerja maupun di rumah, tetapi juga terhindar dari dampak negatif konflik peran terhadap kondisi emosi dan kesejahteraan psikologisnya.

Kondisi *Work-Life Balance* terbukti memiliki pengaruh secara langsung terhadap *Psychological Well-Being* individu. Saraswati dan Lie (2020) menegaskan bahwa karyawan yang mengalami emosi positif dalam bekerja menunjukkan performa yang lebih baik, dan *Work-Life Balance* merupakan faktor dominan dalam memprediksi *Psychological Well-Being*. Sebaliknya, ketika *Work-Life Balance* tidak tercapai, individu rentan mengalami dampak negatif. Hasil penelitian Singh dan Awasthy (2009) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan *Work-Life Balance* seringkali berhubungan langsung dengan gangguan fisik dan psikologis, seperti kelelahan emosional, depresi, dan gangguan psikosomatik, yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Sebaliknya, penerapan peraturan dan praktik yang

mendukung *Work-Life Balance* diyakini mampu membantu individu mengelola tekanan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara lebih efektif, sehingga mengurangi risiko stres berlebihan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian Bian dan Mohd Sukor (2024) membuktikan bahwa *Work-Life Balance* memediasi hubungan antara konflik kerja-keluarga dan kesejahteraan psikologis. konflik peran, kelelahan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian Yusnita dan Nurlinawaty (2022) menegaskan bahwa konflik antara pekerjaan dan kehidupan mempengaruhi tingkat stres kerja pada wanita yang bekerja.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat guru merupakan profesi yang sangat krusial dalam menentukan kualitas pendidikan dan masa depan generasi muda, sehingga *Psychological Well-Being* guru yang baik akan berdampak langsung pada kualitas pembelajaran dan perkembangan siswa. Terlebih, guru perempuan menghadapi tantangan khusus dengan peran ganda yang diemban, sehingga pemahaman terhadap beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* guru perempuan sangat diperlukan. Hingga saat ini penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara religiusitas dan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Indonesia masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi gap tersebut sekaligus menjadi dasar perancangan program intervensi dan kebijakan yang tepat. Selain itu, pemahaman terhadap peran religiusitas dan *Work-Life Balance* dapat memberikan solusi yang lebih holistik dan kontekstual, sesuai dengan nilai dan budaya Indonesia yang religius.

Psychological well-being merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor secara bersamaan, sehingga menguji satu variabel saja tidak cukup untuk menjelaskan dinamikanya secara menyeluruh. Ryff (1989) menegaskan bahwasanya *psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Untuk itu, penelitian ini menguji religiusitas dan *work-life balance* secara simultan sebagai dua predictor yang saling melengkapi.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan religiusitas dan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya, serta diharapakan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi penggembangan ilmu psikologi, dunia pendidikan, dan pengambilan kebijakan dalam upaya meningkatkan *Psychological Well-Being* guru perempuan di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada guru Perempuan sekolah dasar di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya?

3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara religiusitas dan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru Perempuan sekolah dasar di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian adalah untuk :

1. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya.
2. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya.
3. Bertujuan untuk mengetahui hubungan simultan religiusitas dan *Work-Life Balance* secara simultan dengan *Psychological Well-Being* pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi positif, terutama dalam sektor psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan. Penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada konteks profesi guru, terutama guru perempuan

sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan bukti empiris mengenai peran religiusitas dan *Work-Life Balance* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya Indonesia yang religius, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori dan model konseptual yang lebih komprehensif dan kontekstual.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Guru Perempuan Sekolah Dasar

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya religiusitas dan *Work-Life Balance* dalam meningkatkan *Psychological Well-Being*. Dengan demikian, guru perempuan dapat lebih termotivasi untuk mengembangkan aspek religiusitas dan mengelola keseimbangan antara kehidupan kerja dan personal secara lebih efektif. Penelitian ini juga dapat menjadi refleksi diri bagi guru dalam mengevaluasi kondisi psikologis mereka dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan.

b. Bagi Pemerintah dan Pengambil Kebijakan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis guru, termasuk dalam hal beban kerja, sistem penggajian, jaminan kesehatan mental, dan program pengembangan profesional yang holistik. Kebijakan yang mendukung kesejahteraan guru pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan nasional.

c. Bagi Kepala Sekolah

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi kepala sekolah dalam mengembangkan kebijakan internal yang mendukung kesejahteraan mental guru perempuan, seperti pengaturan beban kerja yang seimbang, penyediaan tempat untuk kegiatan spiritual, dan penciptaan lingkungan kerja yang mendukung. Dengan cara ini, kepala sekolah dapat bertindak lebih aktif dalam membantu keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan guru untuk meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah.

d. Bagi Profesional di Bidang Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kepala sekolah maupun dinas pendidikan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis guru perempuan, seperti pengaturan beban kerja yang proporsional serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif, sehingga kualitas pembelajaran di sekolah dasar dapat meningkat.