BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Guru

1. Pengertian Guru

Dalam UU No. 14 tahun 2005, 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. Sejalan dengan hal tersebut, Ariani dkk (2021) memperluas definisi tersebut dengan menyatakan bahwa guru adalah individu yang berusaha mengembangkan kecerdasan masyarakat dalam berbagai aspek, termasuk spiritual, emosional, intelektual, fisik, serta aspek-aspek lain yang relevan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Suryadi (2022) berpendapat bahwa guru merupakan individu yang terintegrasi dalam masyarakat dan memiliki kapabilitas untuk mendapatkan kepercayaan dalam menjalankan peran pengajaran nilai kepada siswa. Dalam perspektif budaya, Mulyasa (2005, dalam Munawwir dkk., 2022) guru adalah salah satu figur yang dapat dijadikan sebagai teladan, panutan, dan pembimbing dalam setiap kehidupan bermasyarakat, dalam istilah jawa guru merupakan individu yang digugu dan ditiru

Mengacu pada beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa guru adalah pendidik profesional yang tidak hanya bertugas mengajar dan mengevaluasi peserta didik secara formal, tetapi juga berperan dalam

mengembangkan berbagai aspek kecerdasan peserta didik secara menyeluruh, serta menjadi figur teladan yang digugu dan ditiru di kehidupan Masyarakat.

2. Peran Guru

Dalam dunia kerja, peran guru adalah untuk memberikan pendidikan, melatih, dan mengajar. Dalam konteks ini, pendidikan berarti menanamkan nilai-nilai karakter pada peserta didik. Melatih berarti meningkatkan keterampilan dan potensi individu peserta didik, sementara mengajar adalah proses penyampaian pengetahuan dan wawasan kepada peserta didik (Rohmah, 2016, dalam Munawir). Guru dapat melaksanakan perannya sebagai fasilitator, pembimbing, penyedia lingkungan, komunikator, model, evaluator, inovator, motivator, agen kognitif (Omar & Hamalik, dalam Suryadi., 2022).

a. Ciri-ciri Guru

Guru yang profesional wajib memiliki kompetensi pedagogic yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran (Hakim, 2024). Lebih lanjut Sholeh (dalam Andini 2024) mengidentifikasi beberapa ciri-ciri guru yang efektif, antara lain :

1) Memiliki karakter yang kolaboratif dan kemampuan kepemimpinan yang unggul.
2) Menguasai berbagai teknik dalam mengajar.
3) Menunjukkan perilaku yang positif selama proses belajar mengajar.
4) Memiliki beragam kemampuan dalam mengajar.

Yunus (2017) menekankan bahwa guru yang efektif harus menggabungkan aspek pengasuhan, kompetensi profesional, dan pembelajaran sosial untuk menghasilkan pengalaman belajar yang bermakna.

B. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989) *Psychological Well-Being* merujuk pada kondisi terpenuhinya fungsi psikologis 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) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai keadaan di mana seseorang merasa baik dan dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. Sejalan dengan hal itu, Papalia, Olds, & Feldman (dalam Ifdil dkk., 2020), menyatakan bahwa *Psychological Well-Being* merujuk pada keadaan mental yang menguntungkan yang ditandai dengan kemampuan individu untuk mengakui diri sendiri dengan sepenuhnya, mampu menjalin hubungan dengan orang lain, memiliki kebebasan pribadi, memiliki cita-cita hidup, mampu mengendalikan lingkungan luar, serta mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya.

Mengacu pada beberapa pengertian yang telah diungkapkan oleh tokoh-tokoh di atas, *Psychological Well-Being* adalah kondisi mental positif yang tercermin dalam kemampuannya menerima diri sendiri beserta segala

kekurangan dan kelebihannya, membangun hubungan interpersonal yang hangat dan penuh kepercayaan, terus mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, mengelola lingkungan secara efektif, serta mengambil keputusan secara mandiri tanpa tekanan dari luar. Dengan kata lain, *Psychological Well-Being* bukan hanya sekedar tidak adanya masalah mental, tetapi juga pencapaian fungsi psikologis yang positif.

Ryff (1989) dan Seligman (2011) sama-sama berpijak pada eudaimonia, namun menjelaskan *psychological well-being* dari sudut yang berbeda dan saling melengkapi. Model Ryff (1989) menggambarkan kondisi *psychological well-being* yang ingin dicapai melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Sementara itu, model PERMA Seligman (2011) menjelaskan *proses* yang memungkinkan kondisi tersebut terwujud melalui emosi positif, keterlibatan, hubungan bermakna, makna hidup, dan pencapaian. Keduanya saling mengisi: elemen *meaning* dalam PERMA berkontribusi pada terpenuhinya dimensi *purpose in life* Ryff; elemen *positive relationships* sejalan dengan aspek *positive relations with others*; dan elemen *accomplishment* mendukung *personal growth* dan *self-acceptance*. Maka dari itu, dalam penelitian ini kedua teori digunakan secara sinergis. Ryff (1989) sebagai landasan pengukuran *Psychological Well-Being*, dan PERMA Seligman (2011) sebagai kerangka untuk menjelaskan mekanisme bagaimana religiusitas dan *work-life balance* berkontribusi pada terwujudnya kesejahteraan psikologis guru perempuan.

2. Teori PERMA

Teori PERMA adalah teori kesejahteraan *(Well-Being Theory)* yang dikembangkan oleh Seligman (2011) sebagai penyempurnaan dari teori kebahagiaan autentik yang pernah ia rancang sebelumnya. Pernyataan bahwa *Well-Being* bukanlah suatu yang tunggal dan konkret ditegaskan oleh Seligman (2011), melainkan sebuah konstruk yang terdiri dari beberapa elemen terukur, di mana setiap elemen memberikan kontribusi pada *Well-Being* tanpa ada satu pun yang menjelaskannya secara menyeluruh. Sebagai pembeda, Seligman (2011) menggunakan teori kebahagiaan autentik yang mengoperasionalkan kebahagiaan melalui kepuasan hidup sebagai satu ukuran tunggal, dengan teori *Well-Being* yang melihat *Well-Being* sebagai konstruk multidimensi. "Cuaca" dalam meteorologi digunakan sebagai analogi oleh Seligman (2011), yang tidak bisa didefinisikan hanya dengan satu elemen, tetapi merupakan gabungan dari suhu, kelembapan, kecepatan angin, serta tekanan barometrik.

Pada dasarnya, teori PERMA merupakan teori mengenai pilihan yang tidak dipaksakan, dengan kelima elemennya mencerminkan pilihan bebas yang dibuat oleh manusia untuk dirinya sendiri. Terdapat tiga syarat yang harus dipenuhi sebagai elemen *Well-Being* menurut Seligman (2011), pertama, elemen tersebut harus berperan dalam *Well-Being*, kedua, banyak orang harus mengejar elemen tersebut untuk dirinya dan bukan hanya untuk memperoleh elemen lain, ketiga, elemen tersebut harus didefinisikan dan diukur secara mandiri dari elemen lainnya. Akronim PERMA mencakup lima elemen berikut, yaitu emosi

positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan positif (*relationship*), makna (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*) (Seligman, 2011). Berikut penjelasan terkait kelima elemen tersebut :

a. Emosi Positif *(Positive Emotion)*

Emosi positif adalah elemen pertama dalam teori PERMA serta merupakan salah satu aspek yang sudah terdapat dalam kebahagiaan sejati sebelumnya. Namun dalam teori PERMA, fungsinya telah berubah. Seligman (2011) menjelaskan bahwa bahagia dan kepuasan hidup sebagai ukuran subjektif kini diturunkan menjadi tujuan seluruh teori menjadi hanya salah satu faktor dalam elemen emosi positif. Elemen ini mencakup berbagai pengalaman hedonis seperti kesenangan, kenyamanan, kehangatan, dan ekstasi.

b. Keterlibatan *(Engagement)*

Keterlibatan menggambarkan keadaan Dimana seseorang sepenuhnya terfokus pada kegiatan tertentu, yang dalam dunia psikologi dikenal dengan *flow* (mengalir). Seligman (2011), menekankan bahwa keterlibatan dapat dinilai secara subjektif dan retrospektif Dimana seseorang baru menyadari bahwa ia berada dalam keadaan *flow* (mengalir) setelah momen tersebut berlalu.

c. Hubungan Positif *(Positive Relationship)*

Hubungan yang baik dengan individu lain menjadi aspek ketiga dalam kerangka kerja PERMA. Seligman (2011) menekankan bahwa hampir semua hal positif tidak terjadi dalam kesendirian, dan orang lain adalah penawar

terbaik di saat-saat sulit dan sumber kebahagiaan yang paling dapat diandalkan. Christopher Peterson, salah satu pelopor psikologi positif, bahkan merangkum esensi bidang psikologi positif hanya dengan dua kata: "individu lainnya" (Seligman, 2011). Selanjutnya, Seligman (2011) mengungkapkan hasil penelitian bahwa melakukan tindakan baik kepada orang lain memberikan peningkatan kesejahteraan yang paling konsisten jika dibandingkan dengan kegiatan psikologi positif lainnya.

d. Makna (*Meaning*)

Seligman (2011) mendefinisikan makna sebagai perasaan memiliki dan memberi kepada sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri. yang membedakan elemen ini dengan elemen lainnya adalah sifatnya yang tidak sepenuhnya subjektif. Seligman (2011) berpendapat bahwa penilaian objektif berdasarkan Sejarah dan logika dapat memperbaiki pandangan subjektif seseorang tentang makna hidupnya.

e. Pencapaian *(Accomplishment)*

Pencapaian atau kesuksesan adalah unsur kelima yang dimasukkan Seligman sebagai reaksi terhadap fakta bahwa manusia seringkali menginginkan kesuksesan, kemenangan, dan dominasi hanya untuk kepentingan pribadi. Seligman (2011) berpendapat bahwa pencapaian sering kali dicari untuk kepentingan individu, bahkan ketika hal itu tidak menghasilkan perasaan positif, makna, atau hubungan yang berharga. Lebih lanjut, Seligman (2011) menekankan bahwa penambahan elemen ini dalam teori PERMA tidak menunjukkan dukungan terhadap cara hidup yang hanya

fokus pada kemenangan, tetapi untuk lebih tepat menggambarkan apa yang sebenarnya diinginkan manusia ketika mereka tidak terpaksa.

3. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* seseorang menurut Ryff (1989) adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Ryff (1989) menemukan bahwa perempuan menunjukkan level *psychological well-being* yang lebih baik pada aspek *positive relationship with* other dan *personal growth*. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan Perempuan yang lebih terbuka secara emosional dan lebih aktif dalam membangun serta menjaga hubungan interpersonal.

b. Jaringan Sosial

Pribadi yang memiliki jaringan sosial yang luas dan berkualitas cenderung memiliki *Psychological Well-Being* yang lebih baik.

c. Kompetensi Pribadi

Individu yang memiliki kompetensi pribadi yang baik, seperti kemampuan memecahkan masalah, regulasi diri, dan kepercayaan diri cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan serta lebih mudah mencapai tujuan hidupnya.

d. Religiusitas

Penghayatan pada nilai-nilai keagamaan dapat memberikan ketenangan batin, makna hidup, serta arah dan tujuan yang jelas bagi individu.

e. Kepribadian

Karakteristik kepribadian tiap individu seperti kestabilan emosi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan sikap optimisme, berperan besar dalam membentuk cara individu memandang dirinya sendiri dan lingkungannya.

f. Status Sosial dan Ekonomi

Pribadi dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai sumber daya, pendidikan, dan kesempatan, sehingga turut mendukung tercapainya *Psychological Well-Being* yang lebih optimal. Sebaliknya, individu dengan status sosial ekonomi yang rendah rentan mengalami tekanan psikologis akibat keterbatasan yang dihadapinya dalam memenuhi kebutuhan hidup.

g. Work-Life Balance

Psychological Well-Being, yang merupakan kondisi individu yang menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, dapat terpengaruh negatif jika *Work-Life Balance* tidak terjaga dengan baik (Ryff dkk, 2006).

4. Aspek-Aspek Psychological Well-Being

Dalam menjelaskan konsep *Psychological Well-Being,* Ryff menguraikannya ke dalam enam dimensi yang masing-masing berpijak pada landasan teori psikologi maupun filsafat yang berbeda-beda (Ryff & Singer, 2006). Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dan secara optimal dalam

kehidupannya. Berikut ke enam dimensi *Psychological Well-Being* menurut Ryff :

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah salah satu dimensi *Psychological Well-Being* yang berakar pada gagasan Maslow tentang aktualisasi diri, pandangan Rogers mengenai fungsi optimal manusia, serta konsep kematangan kepribadian yang dikemukakan oleh Allport. Dalam kerangka ini, Ryff & Singer, 2006) memahami penerimaan diri sebagai kemampuan seseorang untuk memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri, termasuk mengakui dan menerima kekurangan maupun keterbatasan yang dimiliki.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Dimensi ini sebagai kapasitas individu untuk membangun relasi interpersonal yang berlandaskan kepercayaan, ketulusan, dan pemahaman timbal balik.

c. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini sebagai dorongan berkelanjutan dalam diri individu untuk terus mengembangkan kapasitas dan potensi yang dimilikinya.

d. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana individu memiliki arah dan makna yang jelas dalam menjalani kehidupannya. Seseorang yang memiliki tujuan hidup yang terarah akan lebih mudah mengambil Keputusan dan melangkah menuju kehidupan yang lebih baik.

e. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini sebagai kemampuan individu untuk secara aktif mengelola dan memanfaatkan kondisi lingkungan sekitarnya guna mendukung pemenuhan kebutuhan serat aktualisasi potensi dirinya. Individu yang unggul dalam dimensi ini mampu menciptakan kondisi dan kesempatan yang mendukung perkembangannya.

f. Kemandirian (*Autonomy*)

Dimensi kemandirian dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengelola dirinya sendiri, dan tidak terpengaruh oleh tekanan dari luar.

5. Indikator *Psychological Well-Being*

Berikut indikator *Psychological Well-Being* yang didasarkan pada aspek-aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff :

a. Penerimaan Diri *(Self-Acceptance)*
   1) Evaluasi terhadap kekurangan pribadi.
   2) Kemampuan individu berdamai dengan pengalaman hidup masa lalu tanpa penyesalan berlebihan.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain *(Positive Relations With Others)*
   1) Kemampuan menunjukkan sikap peduli terhadap orang lain.
   2) Kemampuan menunjukkan sikap ramah dengan orang lain.
   3) Kemampuan individu membangun rasa saling percaya dalam hubungan interpersonal.

c. Pertumbuhan diri *(Personal Growth)*

1) Kemampuan individu memaknai pengalaman hidup sebagai sumber pembelajaran.
2) Kesediaan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sepanjang kehidupan.

d. Tujuan Hidup *(Purpose in Life)*

1) Kesadaran akan makna dan orientasi hidup.
2) Komitmen individu terhadap arah hidup yang ingin dicapai dalam jangka panjang.

e. Penguasaan Lingkungan *(Environmental Mastery)*

1) Kemampuan individu untuk mengendalikan situasi.
2) Kemampuan individu mengatur peran dalam kehidupan.

f. Kemandirian *(Autonomy)*

1) Kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap kondisi lingkungan.
2) Kemampuan individu mempertahankan prinsip pribadi di bawah tekanan sosial.
3) Kemampuan individu mempertahankan sikap dan keputusan meskipun tidak mendapat persetujuan sosial.

C. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Pengertian religiusitas merujuk kepada satu rangkaian yang rumit dari iman, keyakinan, serta sikap dan ritual yang mengaitkan individu dengan suatu

entity atau dengan aspek yang bersifat Ilahi (Fitriani, 2016). Senada dengan hal tersebut, Hernandez (dalam Suryadi & Hayat, 2021) mendefinisikan religiusitas sebagai keyakinan dan praktik yang terkait dengan suatu ikatan keagamaan atau kepada tuhan. Sementara itu, Glock dan Stark (1968) menjelaskan religiusitas sebagai suatu simbol, Kumpulan kepercayaan, Kumpulan nilai, dan kumpulan tingkah laku yang terwakilkan, di mana semua hal tersebut berfokus pada isu-isu yang dianggap paling bernilai secara spiritual.

Mengacu pada beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah penghayatan terhadap nilai-nilai keagamaan yang diwujudkan secara menyeluruh, meliputi keyakinan terhadap Tuhan dan ajaran agama, pelaksanaan ibadah secara konsisten, perasaan ketenangan dan kedekatan spiritual, pemahaman terhadap prinsip-prinsip dasar agama, serta pengaplikasian nilai-nilai agama dalam perilaku dan interaksi sosial sehari-hari.

2. Faktor-Faktor Religiusitas

Religiusitas seseorang dibentuk oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, bukan terjadi secara otomatis. Thouless (Septyanto & Santi, 2023) mengidentifikasi empat elemen yang mempengaruhi sikap religiusitas individu, sebagai berikut :

a. Faktor Pendidikan

Faktor ini mencakup seluruh dampak sosial yang mempengaruhi perkembangan agama, termasuk pengajaran dari orangtua, adat istiadat sosial

untuk beradaptasi dengan berbagai pandangan dan perilaku yang disetujui komunitas.

b. Faktor Pengalaman

Faktor ini berhubungan dengan berbagai macam pengalaman yang membentuk pandangan keagamaan, terutama yang berkaitan dengan keindahan, pertentangan moral, dan pengalaman emosional yang berhubungan dengan agama. Faktor ini adalah pengalaman spiritual yang dapat dengan cepat mempengaruhi perilaku seseorang.

c. Faktor Kebutuhan

Kebutuhan-kebutuhan secara umum dibagi menjadi empat kategori : a) kebutuhan akan perlindungan dan keselamatan, b) kebutuhan akan kasih sayang, c) kebutuhan untuk mencapai harga diri, d) kebutuhan yang muncul akibat ancaman kematian.

d. Faktor Intelektual

Faktor ini berhubungan dengan berbagai proses penalaran verbal atau logika. Selain itu, Cornwall (1987) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas, sebagai berikut :

a. Sosialisasi Keagamaan

Cornwall (1987) menyebutkan bahwa penyebaran nilai-nilai agama berlangsung melalui tiga agen utama, yang terdiri dari keluarga, teman sebaya, dan lembaga keagamaan. Keluarga menjadi agen yang paling berpengaruh karena ajaran agama yang diterima sejak kecil membentuk pondasi awal bagi pertumbuhan religiusitas seseorang.

b. Hubungan Komunitas Personal

Semakin kuat keterikatan seseorang dengan anggota aktif lainnya dalam komunitas keyakinan mereka, maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas yang dimiliki (Cornwall,1987).

c. Karakteristik Demografis dan Regional

Cornwall (1987) mengungkapkan bahwa faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, Tingkat pendidikan, keadaan pernikahan, dan lokasi domisili memiliki pengaruh terhadap tingkat religiusitas dengan cara yang tidak langsung.

3. Aspek-Aspek Religiusitas

Menurut Glock dan Stark (1968) menyebutkan lima aspek atau dimensi religiusitas, yaitu :

a. Dimensi Keyakinan (*Ideological Dimension*)

Dimensi keyakinan berhubungan dengan sejauh mana seseorang mengakui dan meyakini aspek-aspek fundamental dalam keyakinan religiusnya. Seseorang yang beragama cenderung mematuhi ajaran-ajaran teologis tertentu dan menganggap kebenaran dan doktrin-doktrin dalam agamanya sebagai fakta yang pasti tanpa keraguan (Glock dan Stark, 1968).

b. Dimensi Praktik (*Ritualistic Dimension*)

Dimensi ini berhubungan dengan beragam manifestasi perilaku spiritual yang ditunjukkan oleh individu sebagai bentuk dedikasinya terhadap agama yang diyakininya. Dimensi praktik spiritual terbagi menjadi dua jenis,

yaitu ritual dan ketaatan. Ritual mengacu pada sejumlah aktivitas keagamaan yang bersifat resmi dan harus dilakukan oleh para penganutnya. Sedangkan ketaatan adalah bentuk komitmen yang lebih pribadi dan dalam, meskipun kedua aspek ini saling berkaitan dengan erat (Glock dan Stark, 1968).

c. Dimensi Penghayatan (*Experiential Dimension*)

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan bahwa setiap agaman memiliki harapan atau tujuan tertentu bagi penganutnya. Namun menurut Glock dan Stark (1968), hal tersebut tidak berarti bahwa individu yang menjalankan ajaran agamanya dengan baik akan secara langsung memperoleh pemahaman maupun pengalaman terhadap realitas tertinggi, yaitu kondisi ketika seseorang merasakan hubungan dengan kekuatan supranatural.

d. Dimensi Pengetahuan (*Intellectual Dimension*)

Dimensi ini merujuk pada harapan bahwa individu yang beragama setidaknya memiliki sejumlah pengetahuan dasar yang minimal tentang prinsip-prinsip kepercayaan, praktik-praktik, kitab suci, dan tradisi-tradisi (Glock dan Stark, 1968)

e. Dimensi Pengamalan (*Consequential Dimension*)

Dimensi pengamalan dan konsekuensi ini merujuk pada pengenalan dampak-dampak keyakinan spiritual, tindakan, pengalaman, dan pemahaman seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Glock dan Stark, 1968).

4. Indikator Religiusitas

a. Dimensi Keyakinan (*Ideological Dimension*)
   1) Percaya akan takdir Tuhan.
   2) Keyakinan terhadap kitab suci sebagai kebenaran mutlak yang bersumber dari Tuhan.

b. Dimensi Peribadatan (*Ritualistic Dimension*)
   1) Melaksanakan ibadah yang diwajibkan secara teratur dan konsisten seusai dengan ketentuan agama.
   2) Menjalankan ibadah sunnah atau ibadah tambahan sebagai wujud ketaatan pribadi.

c. Dimensi Penghayatan (*Experiential Dimension*)
   1) Merasakan ketenangan batin saat beribadah.
   2) Merasakan doa dan permohonan didengar oleh Tuhan.

d. Dimensi Pengetahuan (*Intellectual Dimension*)
   1) Mengetahui prinsip-prinsip dasar yang mendasari kepercayaan dalam agama.
   2) Memahami isi dan makna kitab suci yang berfungsi sebagai panduan agamanya.

e. Dimensi Pengamalan (*Consequential Dimension*)
   1) Mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam sikap dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.
   2) Menghindari tindakan yang dilarang oleh agama dalam kehidupan sehari-hari.

D. *Work-Life Balance*

1. Pengertian *Work-Life Balance*

Work-Life Balance didefinisikan oleh Greenhaus, Collins, & Shaw (2003) sebagai suatu kondisi di mana individu merasakan kepuasan dan menunjukkan kinerja yang baik, baik saat berada di lingkungan kerja maupun rumah dengan konflik yang sedikit dalam peran. Sejalan dengan hal tersebut, Wohid dkk. (2024) mendefinisikan *Work-Life Balance* sebagai sejauh mana individu mampu menyeimbangkan tekanan waktu, perasaan, dan tindakan dari tuntutan pekerjaan yang dibayar serta kewajiban dalam kehidupan keluarga. Sementara itu, Clark (2020) menjelaskan bahwa *Work-Life Balance* merupakan suatu konsep yang merujuk pada upaya individu dalam mengatur dan mengelola peran gandanya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun kehidupan keluarga, serta batasan yang ada di antara keduanya sehingga tercapai suatu kondisi yang harmonis dan seimbang antara kedua peran tersebut.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disebutkan, dapat diambil kesimpulan bahwasannya *Work-Life Balance* adalah kemampuan seseorang dalam menyelaraskan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi dan keluarga. Keseimbangan tersebut dari minimnya gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, tidak terganggunya kinerja akibat kehidupan pribadi, serta adanya pengaruh positif yang saling mendukung anatar kedua aspek tersebut.

2. Faktor-Faktor *Work-Life Balance*

Menurut Schabracq, Winnubst & Coope (2003) terdapat sejumlah faktor yang berperan dalam memengaruhi kemampuan individu untuk mencapai work-life balance. Faktor-faktor tersebut meliputi :

a. Karakteristik Kepribadian

Faktor ini mempengaruhi kehidupan profesional dan aspek dari luar pekerjaan. Orang dengan ikatan yang aman biasanya mengalami *spillover positif* daripada mereka yang memiliki ikatan tidak aman.

b. Karakteristik keluarga

Faktor ini berperan penting dalam menentukan muncul atau tidaknya potensi konflik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi individu. Dukungan yang solid dari keluarga dapat mengurangi konflik peran yang dihadapi seseorang.

c. Karakteristik Pekerjaan

Faktor ini mencakup sistem kerja, tingkat beban pekerjaan, dan lamanya waktu kerja yang menjadi pemicu terjadinya konflik, baik di dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi.

d. Sikap

Faktor ini adalah penilaian terhadap berbagai faktor dalam lingkungan sosial, di mana pada sikap terdapat unsur-unsur seperti pengetahuan, emosi, dan kecenderungan untuk berperilaku. Pendapat dari setiap individu menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada *Work-Life Balance.*

3. Aspek-Aspek *Work-Life Balance*

Fisher, Bulger & Smith (2009) memberikan kerangka yang lebih operasional dalam memahami *Work-Life Balance* melalui empat dimensi, yaitu sebagai berikut :

a. *Work Interference With Personal Life* (WIPL)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana pekerjaan bisa menjadi rintangan atau menghalangi kehidupan pribadi seseorang. Contohnya, pekerjaan terkadang membuat individu kesulitan dalam mengatur waktu untuk urusan pribadinya.

b. *Personal Life Interference With Work* (PLIW)

Aspek ini menggambarkan sejauh mana aspek kehidupan pribadi seseorang dapat mengganggu aktivitas pekerjaannya. Sebagai contoh, jika seseorang mengalami masalah dalam hidup pribadinya, hal ini bisa mengganggu performa saat mereka bekerja.

c. *Personal Life Enhancement Of Work* (PLEW)

Aspek ini menjelaskan seberapa besar kehidupan seseorang dapat membawa peningkatan kinerja individu di tempat kerja. Misalnya, ketika seseorang merasa bahagia karena aspek kehidupan pribadinya yang memuaskan, hal ini bisa membuat suasana hati mereka saat bekerja menjadi lebih positif.

d. *Work Enhancement Of Personal Life* (WEPL)

Aspek ini mengacu pada seberapa besar pekerjaan dapat memperbaiki kualitas hidup pribadi seseorang. Contohnya, keterampilan yang didapat saat

bekerja memungkinkan individu untuk menerapkan kemampuan tersebut dalam aktivitas sehari-hari.

4. Indikator *Work-Life Balance*

Berikut indikator *Work-Life Balance* yang didasarkan pada aspek-aspek *Work-Life Balance* menurut Fisher, Bulger, & Smith (2009) :

a. *Work Interference with Personal Life* (WIPL)
   1) Merasa bahwa pekerjaannya mengambil alih waktu yang seharusnya digunakan untuk kehidupan pribadi.
   2) Mengalami kesulitan dalam memenuhi kewajiban keluarga atau pribadi akibat tuntutan pekerjaan.

b. *Personal Life Interference with Work* (PLIW)
   1) Kesulitan untuk memisahkan permasalahan pribadi saat menjalankan tugas dalam pekerjaan.
   2) Kondisi emosional yang muncul akibat dari masalah pribadi berdampak buruk pada produktivitas kerja.

c. *Personal Life Enhancement Of Work* (PLEW)
   1) Pengalaman positif di luar dunia kerja meningkatkan semangat dan motivasi individu dalam menjalankan tugasnya.
   2) Kepuasan di dalam kehidupan pribadi mendorong seseorang untuk menunjukkan kinerja yang lebih baik.

d. *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL)

1) Pendapatan yang diperoleh di tempat kerja dapat diaplikasikan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.
2) Pengalaman dan pengetahuan yang didapat dari pekerjaan memperkaya cara individu dalam menjalani kehidupannya.

E. Hubungan Antara Religiusitas dan *Work-Life Balance* Dengan *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being adalah kapasitas seseorang untuk mengakui diri mereka sendiri, baik dalam aspek baik maupun buruk, serta memiliki keseimbangan psikologis antara dirinya dan lingkungan sosialnya, sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi diri mereka (Linawati & Desiningrum, 2017). *Psychological Well-Being* individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Religiusitas merupakan salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan *Psychological Well-Being* individu (Ryff & Singer, 1996). Sejalan dengan hal tersebut, Koenig dan Larson (2001) menjelaskan beberapa cara di mana religiusitas dapat terkait dengan kesejahteraan mental. Salah satu cara tersebut adalah agama memberikan individu pandangan yang optimis dan positif tentang dunia. Pandangan ini muncul dari ajaran mengenai sifat-sifat Tuhan yang baik seperti pemaaf, penyayang, adil, dan lain-lain. Pandangan yang positif dan optimis ini berkaitan dengan berbagai pengalaman yang pada akhirnya dapat memberikan makna. Sejalan dengan hal tersebut Bastaman (dalam Aritonang dkk, 2023) menjelaskan bahwa orang yang memiliki tingkat religiusitas yang kuat cenderung menceritakan pengalaman

hidupnya dengan cara yang positif, sehingga hidupnya menjadi lebih berarti. Dengan demikian, orang tersebut akan merasakan kedamaian dengan dirinya sendiri (Aritonang dkk, 2023). Dari sudut pandang psikologi, individu akan merasakan ketenangan jiwa ketika ia dapat melaksanakan kegiatan keagamaan yang sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran agama yang diyakininya (Jalaluddin, 2015).

Hubungan antara religiusitas dan *Psychological Well-Being* juga bisa dilihat dari sudut pandang PERMA yang diungkapkan oleh Seligman (2011). Dalam teori ini, makna dijelaskan sebagai keadaan di mana seseorang menjadi bagian dari dan melayani sesuatu yang dianggap lebih besar dari dirinya sendiri. Penjelasan ini sangat terkait dengan religiusitas, karena agama memberikan kerangka makna tertinggi yang melampaui kepentingan pribadi. Guru wanita yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung melihat pekerjaan mereka bukan hanya sebagai kewajiban profesional, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Tuhan, sehingga aspek tujuan hidup dalam model Ryff (1989) dapat terpenuhi dengan lebih baik.

Selain religiusitas, *Work-Life Balance* merupakan salah satu faktor yang secara langsung memengaruhi kondisi *Psychological Well-Being* individu. *Work-Life Balance* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memenuhi tujuan dan tuntutan di dua domain sekaligus, yaitu domain pekerjaan dan domain kehidupan pribadi (Fisher dkk., 2009). Greenhaus dkk, (2003) menambahkan bahwa individu yang seimbang secara mental memiliki kemungkinan lebih sehat karena mereka merasakan kedamaian dalam hidup serta keadaan psikologis yang baik. Keadaan tersebut memungkinkan individu untuk memenuhi tuntutan jangka

panjang dari tanggung jawab kerja dan kehidupan pribadinya. Ketika individu berhasil menyeimbangkan kedua domain tersebut, ia akan memiliki sumber daya psikologis yang cukup untuk menjalani kehidupannya secara optimal, yang pada akhirnya berkontribusi pada terwujudnya *Psychological Well-Being* (Greenhaus dkk., 2003).

Secara dinamis, *Work-Life Balance* mempengaruhi *Psychological Well-Being* melalui mekanisme pemenuhan peran. Menurut Fisher dkk. (2009), *Work-Life Balance* terdiri dari empat dimensi, yaitu *Work Interference with Personal Life* (WIPL), *Personal Life Interference with Work* (PLIW), *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), dan *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL). Ketika dimensi interferensi seperti WIPL dan PLIW terjadi secara berlebihan, individu akan mengalami kelelahan peran yang berdampak pada menurunnya kondisi psikologis. Sebaliknya, ketika dimensi enhancement berjalan dengan baik, keterlibatan dalam satu peran justru memperkuat kapasitas individu dalam menjalankan peran lainnya, sehingga kesejahteraan psikologis dapat terjaga dan meningkat Fisher dkk., 2009).

Di sisi lain, hubungan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* dapat dijelaskan melalui model PERMA. Teori PERMA (Seligman, 2011) menyatakan bahwa *Psychological Well-Being* dibangun atas lima elemen utama, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning,* dan *accomplishment* (Seligman, 2011). Mekanisme hubungan keduanya dapat dipahami melalui model PERMA Seligman (2011), khususnya pada tiga elemen yang paling berkaitan langsung dengan *Work-Life Balance.* Pertama, elemen *positive emotion*, di mana

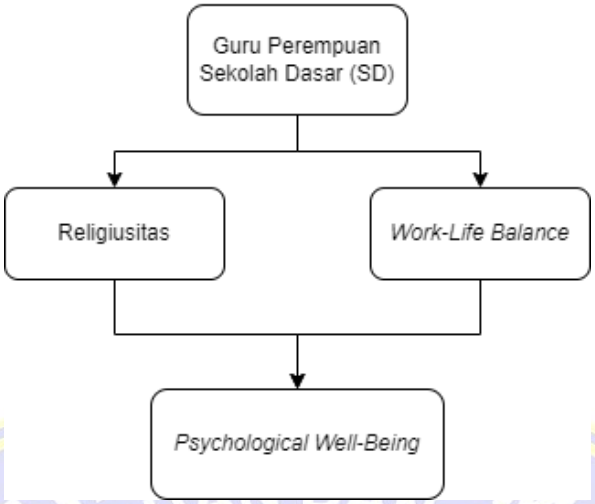
Nyatheli (2025) menegaskan bahwa ketika keseimbangan antara tuntutan personal dan profesional tercapai, hal tersebut menghasilkan emosi positif yang menjadi pondasi bagi kesejahteraan individu, sementara ketidakseimbangan justru memunculkan kelelahan emosional dan stres yang mengikis *Psychological Well-Being*. Kedua, elemen *engagement*, di mana *Work-Life Balance* yang terjaga memungkinkan individu mencurahkan energi secara proporsional dalam setiap perannya sehingga kondisi *flow* atau keterlibatan penuh dapat tercapai, sedangkan individu yang mengalami ketidakseimbangan cenderung kehabisan energi dan tidak mampu terlibat secara optimal di domain manapun (Nyatheli, 2025). Ketiga, elemen *accomplishment*, di mana individu yang berhasil menyeimbangkan peran profesional dan pribadinya mampu meraih pencapaian yang memuaskan di berbagai aspek kehidupan sekaligus, sehingga rasa keberhargaan diri semakin kuat dan *Psychological Well-Being pun* terpelihara dengan baik (Nyatheli, 2025). Dengan demikian*, Work-Life Balance* berkontribusi *terhadap Psychological Well-Being* melalui pemenuhan ketiga elemen PERMA tersebut secara bersamaan, sehingga individu dapat mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal dalam kehidupannya.

Lebih lanjut, hubungan antara religiusitas, *Work-Life Balance,* dengan *Psychological Well-Being* dapat dipahami lebih dalam melalui teori PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2011). Teori kesejahteraan memiliki lima elemen, kelima elemen tersebut adalah emosi positif *(positive emotion),* keterlibatan *(engagement),* makna *(meaning),* hubungan positif *(positive relationship),* dan pencapaian *(accomplishment),* yang mudah diingat dengan PERMA (Seligman,

2011). Dalam konteks ini, religiusitas memainkan peran penting melalui makna *(meaning),* dimana agama menawarkan kerangka yang memberikan arti lebih dari sekedar kepentingan individu. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi umumnya melihat pekerjaan mereka bukan hanya kewajiban professional, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan dedikasi kepada Tuhan, sehingga aspek tujuan hidup *(purpose in live)* dalam model Ryff (1989) dapat lebih mudah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa religusitas dan *Work-Life Balance* bukan sekedar dua variabel yang masing-masing berhubungan dengan *Psychological Well-Being* secara terpisah, melainkan dua variabel yang bekerja secara beriringan dan saling memperkuat. Ryff (1989) menegaskan bahwa *Psychological Well-Being* terbentuk dari interaksi berbagai faktor secara simultan, sehingga pemahaman yang menyeluruh hanya dapat diperolah dengan menguji beberapa faktor tersebut secara bersamaan. Sejalan dengan pendapat Ryff, Seligman (2011) juga menegaskan bahwa *well-being* bukan suatu hal yang tunggal, melainkan sebuah konstruk yang terdiri dari beberapa elemen terukur, di mana setiap elemen memberikan kontribusi pada *Well-Being* tanpa ada satupun yang menjelaskannya secara menyeluruh. Vu (2020) menjelaskan bahwa religiusitas dan *Work-Life Balance* memiliki keterkaitan yang erat, di mana keyakinan agama membentuk filosofi dan perilaku individu dalam kehidupan maupun pekerjaan, sementara *Work-Life Balance* memberikan implikasi langsung terhadap sikap, perilaku, dan kesejahteraan.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diantaranya adalah :

1. Hipotesis 1 (H1): Terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada guru Perempuan sekolah dasar di Surabaya. Semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi *Psychological Well-Being*-nya.
2. Hipotesis 2 (H2): Terdapat hubungan yang signifikan antara *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* pada guru Perempuan sekolah dasar di Surabaya. Semakin tinggi *Work-Life Balance*, semakin tinggi *Psychological Well-Being*-nya.
3. Hipotesis 3 (H3): Terdapat hubungan yang simultan antara religiusitas dan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* yang signifikan pada guru perempuan sekolah dasar di Surabaya.