

Hubungan *Psychological Wellbeing* dengan Stres Kerja Guru Honorer SMA Sederajat di Kecamatan Bulukumpa

Yusuf Muhammad Nur^{1*}, M.Ahkam Alwi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*Email: Yusufmuhammadnur333@gmail.com¹

Abstrak

Problematika *psychological wellbeing* dan stres kerja pada guru honorer adalah isu serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik guru honorer. Permasalahan yang menjadi perhatian adalah beban kerja yang berlebihan, upah kerja yang rendah, kurangnya dukungan dan apresiasi dari pihak sekolah, serta jam kerja yang padat, sehingga beberapa guru mengeluhkan bahkan melakukan mogok kerja. Hal ini menunjukkan bahwa guru-guru tersebut belum mencapai kesejahteraan yang diharapkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara *psychological wellbeing* dan stres kerja pada guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasi Pearson. Responden dalam penelitian ini adalah 62 guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *psychological wellbeing* dan stres kerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *psychological wellbeing* dan stres kerja. Semakin tinggi *psychological wellbeing*, maka semakin rendah tingkat stres kerja, begitu pula sebaliknya. Implikasi dari penelitian ini adalah kontribusinya terhadap pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *psychological wellbeing* dan stres kerja, serta menjadi acuan bagi institusi untuk lebih memperhatikan kesejahteraan guru honorer.

Kata Kunci: *guru honorer, psychological wellbeing, stres kerja*

Article Info

Received date: 25 October 2023

Revised date: 10 November 2023

Accepted date: 19 November 2023

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang cukup penting dalam kehidupan masyarakat di seluruh belahan dunia. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dirancang untuk mengembangkan kreativitas dan aktivitas dengan peserta didik melalui interaksi yang mengarah pada pengalaman kerja (Kurniawan, Mahmud, Rahmatika, Mustofa, Maksum, Jumini, Irwanto, Muhammadiyah, Winarti, Puling, Magalhaes, & Pane, 2022). Elemen-elemen penting dalam pendidikan melibatkan peserta didik, tujuan pendidikan, pendidik, interaksi dalam pendidikan, alat dan metode pendidikan, serta lingkungan pendidikan. Salah satu elemen penting dalam Pendidikan adalah Pendidik atau guru.

Guru merupakan salah satu komponen sumber daya manusia (SDM) yang memiliki peran penting dalam membentuk masa depan generasi penerus bangsa. Guru memainkan peran utama dalam melaksanakan proses pendidikan. umumnya guru-guru yang mengajar di institusi pendidikan formal adalah pegawai negeri sipil (PNS). Namun, kenyataannya hanya sebagian kecil dari guru yang mengajar di sekolah yang memiliki status pegawai negeri, sementara sebagian besar lainnya adalah guru honorer atau tidak tetap (Alfanan, Ahmad, & Untari, 2021).

Guru honorer memiliki peran utama yang mencakup mendidik, mengajar, melatih, membimbing, mengarahkan, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Selain itu, guru juga

memiliki banyak tanggung jawab (Amanah, Tania, Putri, Prayoga, Mahendra, & Hakim, 2022). Tugas utama seorang guru honorer adalah melaksanakan proses pengajaran dan memberikan bimbingan kepada siswa dengan tujuan untuk mengembangkan potensi individu sehingga guru menjadi generasi penerus bangsa yang memiliki kreativitas, kecerdasan, dan kualitas yang baik (Alfanan, dkk, 2021).

Banyak guru honorer yang mengalami ketidakpastian status dan rendahnya penghasilan. Sebagian besar guru honorer menghadapi ketidakpastian terkait durasi pekerjaan guru dan kemungkinan perpanjangan kontrak. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan dalam aspek keuangan guru. Penghasilan yang rendah juga menjadi masalah yang signifikan, mengakibatkan kesulitan bagi banyak guru honorer dalam mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari (www.cnbcindonesia.com). Kurangnya fasilitas dan akses pendidikan: Guru honorer seringkali tidak memiliki akses yang sama dengan guru tetap terhadap fasilitas dan pelatihan Pendidikan (www.cnbcindonesia.com). Rendahnya kesejahteraan sosial dan kesejahteraan guru honorer masih jauh dari kata sejahtera. Secara rata-rata, gaji seorang guru honorer berada dalam kisaran Rp 400-600 ribu per bulan. honor atau gaji guru honorer tidak seimbang dengan tanggung jawab dan jam kerjanya (Alfanan, dkk, 2021). Pendapatan yang diterima oleh guru honor hanya sebesar sekitar Rp200.000,00, bahkan ada yang hanya menerima Rp45.000,00 per bulan sebagai kompensasi atas pekerjaannya (Anwar & Nurlina, 2019), Selain itu, dalam hal peningkatan karier, guru honorer sering kali menghadapi kendala yang signifikan (Jawa Pos, 7 oktober 2003). Permasalahan tersebut menyebabkan para guru honorer mengalami stres kerja.

Berdasarkan data awal yang dikumpulkan mulai tanggal 17 Maret 2023 hingga 28 Maret 2023, dengan partisipasi dari 30 responden di Kecamatan Bulukumpa, ditemukan bahwa situasinya sebagai berikut: 86,7% dari guru honorer mengalami beban kerja yang berlebihan, 53,3% dari guru bekerja sampingan, 53,3% guru merasa kurang mendapatkan dukungan dan apresiasi dari pihak sekolah, 76,7% dari guru mendapatkan upah kerja yang sangat rendah, 66,7% merasa sarana dan prasarana yang disediakan tidak memadai, 70% dari guru merasa belum merasakan kesejahteraan di lingkungan sekolah, 50% dari guru menghadapi kesulitan dalam mengatur perilaku siswa, 60% merasa mengalami kebosanan, 76,7% dari guru mengalami tingkat kelelahan yang tinggi, 70% dari guru cenderung menunda-nunda pekerjaan, 73,3% mengalami sakit kepala, 60% mengalami perubahan atau gangguan dalam pola makan, 63,3% mengalami gangguan tidur. Dari sejumlah indikator stres kerja ini, terlihat bahwa guru honorer di SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa menghadapi tingkat stres kerja yang signifikan.

Guru mengalami stress kerja karena tekanan yang diperoleh oleh guru honorer seperti ketidakstabilan dalam aspek keuangan, kurangnya fasilitas dan akses Pendidikan, pendapatan yang diterima oleh guru honor hanya sebesar sekitar Rp200.000,00 (www.cnbcindonesia.com). Oleh karena itu, guru honorer mengalami gejala gejala Stres kerja banyak dialami oleh guru honorer seperti malas dan tidak bersemangat dalam bekerja, kecemasan dan depresi, kehilangan minat dalam pekerjaan, mudah marah dan mudah tersinggung, kehilangan konsentrasi, sakit kepala, gangguan tidur, (Suparmen, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurismi (2018) terhadap 39 guru honorer di SKPD Kabupaten Bulukumpa tahun 2018. Hasilnya melaporkan bahwa 28 di antaranya (72%) mengalami stres terkait pekerjaan, hal ini menunjukkan bahwa guru honorer mengalami stres terkait pekerjaan yang signifikan, yang memiliki konsekuensi negatif bagi para guru. Beberapa penelitian melaporkan stress kerja yang tinggi pada guru dapat berdampak negative diantaranya burnout (Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W., 2022), performa kerja yang rendah (Imam, Latipun, & Nida, 2019), kinerja (Steven dan Arif, 2020), produktivitas kerja (Safitri dan Alini, 2019). Selain itu, stress kerja yang tinggi dan berdampak pada kepuasan kerja yang rendah Penelitian (Chadek, Wayan, dan Susila 2018).

Berdasarkan wawancara singkat dan hasil kuesioner yang dilakukan pada tanggal 27-28 Maret 2023 dan 10-14 Juni 2023 oleh peneliti kepada guru honorer ditemukan bahwa guru honorer belum mendapatkan kesejahteraan dalam dunia pendidikan karena gaji yang didapatkan itu setiap triwulan, enam bulan sekali, atau bahkan tidak digaji sama sekali. Permasalahan guru yang mengeluhkan bahkan melakukan mogok kerja dan berdasarkan hasil data awal 83,3% guru kurang berinteraksi dengan orang lain, 46,7% guru merasa sulit bersikap hangat kepada orang lain, 60% guru merasa kurang motivasi, 76,7% guru tidak mampu mengatur waktu sehari harinya, dan 43,3% guru yang merasa kurang berminat dengan apa yang dijalani, hal ini merujuk pada aspek *psychological wellbeing* seseorang.

Penelitian (Ayu, 2019) ditemukan bahwa *psychological wellbeing* yang tinggi dapat menurunkan stres kerja. Sejalan penelitian Sari (2022) menunjukkan *psychological wellbeing* tinggi dapat mengurangi stres kerja. Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan *psychological wellbeing* yang tinggi dapat menurunkan stres kerja. Dari temuan penelitian yang dilakukan Charles (2007) tentang hubungan antara *psychological wellbeing* dan stres kerja petugas pemadam kebakaran di Jakarta dengan melibatkan 30 responden, menemukan hubungan antara *psychological wellbeing* dengan stres kerja petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Semakin tinggi *psychological wellbeing* maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami petugas pemadam kebakaran. Sebaliknya, semakin rendah *psychological wellbeing* semakin tinggi stres kerja petugas pemadam kebakaran.

Penelitian yang dilakukan Fadila (2018) melibatkan 70 responden di PT. Rohul Sawit Industri di Ujungbatu Rokan Hulu, ditemukan adanya hubungan negatif stres kerja dan *psychological wellbeing* pada karyawan. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan, maka semakin rendah tingkat *psychological wellbeing* yang dialami dan sebaliknya. Berdasarkan latar belakang penelitian pada guru honorer di kecamatan Bulukumpa peneliti tertarik melakukan penelitian ini di kecamatan Bulukumpa karena menurut data kemendikbud kabupaten Bulukumpa adalah urutan terbanyak keempat di Sulawesi Selatan dimana guru honorer berjumlah 6.686 orang. Alasan peneliti mengambil penelitian di kecamatan Bulukumpa karena pada penelitian-penelitian yang telah terbitkan belum ada yang meneliti guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa, belum ada penelitian yang serupa terkait salah satu variabel yang ingin diteliti sehingga ini menjadi pembaruan penelitian di kabupaten Bulukumpa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan di Kecamatan Bulukumpa, dengan populasi guru honorer SMA sederajat. Sampel dalam penelitian ini yaitu 62 guru honorer yang dipilih menggunakan Teknik *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres kerja (Todaga & Wijono, 2022). Stres kerja adalah respon fisiologis dan psikologis yang timbul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri (Robbins & Judge, 2013). Skala kedua yang digunakan yaitu skala *psychological wellbeing* (Todaga & Wijono, 2022). *Psychological wellbeing* adalah kondisi dimana guru merasa baik secara emosional, kognitif, dan sosial, ini mencakup perasaan positif, keseimbangan emosi, kemampuan mengatasi stres, serta hubungan sosial yang sehat dengan orang lain (Ryff, 1989). Kedua skala tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,893 dan 0,735 sehingga kedua skala tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *corelation pearson*.

HASIL

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Stres Kerja

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$69 > X$	0	0%	Tinggi
$46 \leq X < 69$	53	85,5%	Sedang
$X < 46$	9	14,5%	Rendah

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan bahwa terdapat 53 orang responden yang memiliki tingkat stres kerja yang sedang dengan persentase 85,5% serta, terdapat 9 orang responden yang memiliki tingkat stres kerja rendah dengan persentase 14,5%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Psychological WellBeing*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$27 > X$	47	75,8%	Tinggi
$18 \leq X < 27$	15	24,2%	Sedang
$X < 18$	0	0%	Rendah

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan bahwa terdapat 47 orang responden yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi dengan persentase 75,8% serta, terdapat 15 orang responden yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* sedang dengan persentase 24,2%.

Tabel 3. *Test of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
<i>Psychological Well Being</i>	0,200	0,280	Normal
Stress Kerja	0,200	0,952	Normal

Dalam penelitian ini menggunakan teknik uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, dimana menurut Ghazali (2011) data dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu hasil nilai *psychological wellbeing* pada Komogorov-Smirnov $0,200 > 0,05$ dan Shapiro-Wilk $0,280 > 0,05$ serta nilai stress kerja pada Kolmogorov Smirnov $0,200 > 0,05$ dan Shapiro-Wilk $0,952 > 0,05$ menunjukkan bahwa data *psychological wellbeing* dan stress kerja berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

	Linearity	Deviation from linearity	Keterangan
<i>Psychological Well Being</i> Stress Kerja	0,015	0,920	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan SPSS versi 25, dapat diketahui bahwa nilai *linearity* sebesar $0,015 < 0,05$ serta nilai *deviation from linearity* menunjukkan $0,519 > 0,05$ berarti terdapat hubungan yang linear antara *psychological wellbeing* dengan stress kerja.

Tabel 5. Uji Hipotesis

	<i>Pearson Correlation</i> (<i>r</i>)	<i>Sig. (p)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Psychological WellBeing</i> Stress Kerja	-0,313	0,013	H ₀ ditolak dan H _a diterima

Berdasarkan hasil analisis data di atas, korelasi antara *psychological wellbeing* dengan stress kerja menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,313. Oleh karena itu nilai koefisien korelasi tidak mendekati nilai 1 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *psychological wellbeing* dengan stress kerja lemah (Rendah) dan negatif artinya semakin tinggi *psychological wellbeing* maka semakin rendah stress kerja begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$ maka H₀ ditolak, artinya ada hubungan *psychological wellbeing* dengan stress kerja pada guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 62 orang responden, masing-masing berusia 23 tahun hingga 51 tahun, dengan mayoritas berusia 35 tahun. Dalam penelitian Ryff (1989) mengemukakan bahwa terjadi perbandingan usia terhadap penguasaan lingkungan dan otonomi (kemandirian) yaitu pada usia 25-39 tahun, 40-59 tahun, dan 50-74 tahun. *Psychological wellbeing* dan stress kerja, akan saling mempengaruhi dan memberikan persentase peningkatan dan penurunan seiring bertambahnya usia, terutama pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stress kerja guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa, menunjukkan bahwa sebanyak 53 orang guru honorer (85,5%) berada pada tingkat stress kerja sedang dan 9 orang guru honorer (14,5%) berada pada tingkat stress kerja yang rendah. Dalam hasil penelitian Ayu (2019) menunjukkan bahwa individu yang mengalami stress kerja pada tingkat sedang, cenderung merasakan stress namun masih mampu untuk mengelola kondisi atau situasi penyebab munculnya stress kerja yang berkaitan dengan tuntutan di tempat kerja. Selain itu, menurut Sari (2022) stress kerja pada kategori sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti waktu pengerjaan tugas, kurangnya SDM, lokasi penugasan, serta banyaknya barang yang harus didistribusikan menyebabkan kurangnya hubungan positif yang dibangun sesama individu karena kesibukan. Sementara itu, individu yang mengalami tingkat stress kerja yang rendah, cenderung memiliki kemampuan dalam mengendalikan hal-hal yang merupakan faktor penyebab munculnya stress kerja, dengan cara memandang stress sebagai tantangan atau dorongan positif.

Adapun hasil kategorisasi *psychological wellbeing* guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa, menunjukkan hasil bahwa terdapat 47 orang guru honorer (75,8%) yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi, serta terdapat 15 orang guru honorer (24,2%) memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang sedang. Berdasarkan hasil penelitian Winoto, dkk (2018) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *psychological wellbeing* tinggi, cenderung menikmati pekerjaannya, selalu ingin belajar untuk meningkatkan potensinya, mampu melihat peluang, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri serta mampu memajemen waktu dan *problem solving*. Menurut Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa individu yang memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan terpercaya dengan orang lain. Individu juga memiliki empati yang kuat, serta kekhawatiran terhadap orang lain dan memiliki kasih sayang yang mendukung terhadap relasi interpersonal.

Sementara itu, dalam hasil penelitian Syakina, dkk (2021) menunjukkan bahwa

individu yang memiliki *psychological wellbeing* sedang, memiliki sumber daya personal yang baik untuk mengatasi dan melakukan tuntutan pada pekerjaan. Namun, pada hasil penelitian Ryff (1989) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang sedang dipengaruhi oleh status sosial ekonomi, dimana dengan gaji rendah belum dapat memberikan perasaan yang bahagia dengan keadaan keluarga yang pas-pasan, adanya beban status sosial, kurang harmonis, malu dengan pekerjaan guru honorer, belum mampu mencapai yang diinginkan, serta perasaan iri dengan pencapaian individu lain yang sudah PNS dan gaji yang lebih tinggi. Namun disamping itu, solusi individu untuk menghadapi hal tersebut adalah bercerita kepada teman, beribadah hingga meminta saran kepada individu yang sudah berpengalaman.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson*, menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap stres kerja guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa. Hal tersebut, dilihat dari nilai *pearson correlation* sebesar -0,313 atau cenderung negatif. Berdasarkan hasil negatif tersebut, berarti rendahnya stres kerja yang dirasakan individu akan meningkatkan *psychological well being* (Sari, 2022). Adapun berdasarkan hasil nilai sig. $p < 0,05$ yaitu $0,013 < 0,05$ dimana hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada hubungan antara *psychological wellbeing* terhadap stres kerja pada guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mensah (2021) menunjukkan hasil yang signifikan terhadap pengaruh *psychological wellbeing* dan stres kerja pada 14.603 pria dan 15.486 wanita. Menurut Vanchapo (2020) menjelaskan bahwa ada tiga penyebab hal ini dapat terjadi yaitu penyebab organisasional, penyebab individu, dan penyebab lingkungan. Oleh karena itu, untuk meminimalisir stres kerja, dibutuhkan hal untuk meningkatkan *psychological wellbeing* seperti adanya dukungan dari lingkungan keluarga dan teman, pelayanan kesehatan, edukasi, serta aktivitas rekresional.

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa stres kerja berada tingkat sedang dengan persentase 85,5% dan *psychological wellbeing* pada tingkat tinggi dengan persentase 75,8%. Penyebab stres guru honorer berada pada kategori sedang menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Jumahat, Noor, dan Ibrahim (2013) adalah faktor beban kerja, faktor siswa, waktu, hubungan dengan rekan kerja, dan kurangnya sumber daya. Menurut Ayu (2019) faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru adalah beban pekerjaan. Penyebab *psychological wellbeing* berada pada kategori tinggi adalah kepercayaan diri dan kecerdasan emosional yaitu kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai dengan situasi, memahami peran emosi dalam hubungan pertemanan, kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain (Sudarnoto, 2020). Penyebab lain *psychological wellbeing* berada pada kategori tinggi adalah penerimaan diri yang merupakan sikap positif terhadap diri sendiri (Zulkifli & Risma, 2015). Penyebab lain *psychological wellbeing* berada pada kategori tinggi terakhir adalah upah. Upah yang minimum yang dirasakan oleh guru honorer, ini membuat guru mengalami beberapa hambatan dalam memenuhi kebutuhan fisik, akan tetapi guru tidak mengandalkan upah gaji dari mengajar, guru memiliki pemasukan di luar yaitu bertani, bersawah dan sebagainya ini menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda dalam memenuhi kebutuhan hidup dan kesejahteraannya, guru melakukan upaya sesuai dengan kapasitas masing-masing dimana hal tersebut dapat memberikan kepuasan terhadap kebutuhan psikologisnya (Iryanto, Purnomosidi, & Putri, 2016).

Penelitian yang dilakukan Charles (2007) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *psychological wellbeing* dengan stress kerja pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya tingkat *psychological wellbeing* dari petugas pemadam kebakaran yang tinggi menyebabkan stres kerja yang cenderung rendah. Rosita dan

Suherman (2021) menjelaskan bahwa individu dengan *psychological wellbeing* yang berada pada taraf sedang cenderung tinggi akan selalu berpikir positif mengenai diri sendiri, serta memiliki harapan agar dapat mengembangkan bakat dan kemampuan secara optimal dari pengalaman yang telah guru hadapi.

Hasil penelitian Istiqomah (2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *psychological wellbeing* yang cukup baik akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Individu dapat berperan aktif dalam menjalankan hubungannya dengan orang lain dan juga dapat menjalin keintiman, memiliki rasa kasih sayang serta empati terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu, pertumbuhan diri, penerimaan diri, penguasaan diri terhadap lingkungan, memiliki kemandirian dan tujuan hidup yang baik juga akan berdampak pada *psychological wellbeing* seorang individu.

Berdasarkan hasil penelitian Issom dan Makbulah (2017) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological wellbeing* terhadap stres situasi kerja. Dalam hal ini perlunya usaha dalam meningkatkan kondisi *psychological wellbeing*, dikarenakan hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja guru honorer. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari dampak stres kerja yang dialami serta menurunnya *psychological wellbeing*. Pentingnya memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi, dikarenakan hal tersebut membuat individu dapat menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain, mampu mengendalikan diri dari tekanan sosial, mampu menerima keadaan, hingga meningkatkan potensi yang dimiliki (Ryff & Keyes, 1995).

Ryan dan Deci (2001) mengungkapkan bahwa stres kerja dapat dialami oleh siapapun. Salah satu hal yang dapat menimbulkan stres kerja adalah faktor keuangan, terutama pada guru honorer berkaitan dengan gaji yang rendah. Dalam hal tersebut, guru honorer menjadi terhambat dalam beberapa hal seperti minat, kemampuan, hubungan sesama individu, hingga pada kepuasan psikologis. Dalam hal ini, semakin meningkatnya *psychological wellbeing* yang dialami guru honorer maka kesejahteraan hidup juga akan meningkat. Oleh karena itu, pentingnya meningkatkan *psychological wellbeing* terhadap penurunan stres kerja yang dialami oleh guru honorer.

Goldstein (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi dapat mengurangi stres. *Psychological wellbeing* dapat membuat individu menjalani hidup dengan bahagia, mampu *problem solving*, tenang, yang disebabkan oleh stres. Selain itu, menurut Karyono, dkk (2008) menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres dapat menyebabkan menurunnya *psychological wellbeing*. Oleh karena itu *psychological wellbeing* dan stres kerja saling memberikan hubungan yang timbal balik.

Adanya hubungan yang signifikan antara *psychological wellbeing* terhadap stres kerja berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya kondisi meningkatkan *psychological wellbeing* untuk mengurangi persentase stres kerja yang dialami oleh guru honorer. Dalam hal ini, dengan meningkatkan *psychological wellbeing* akan memenuhi tuntutan situasional, menghadapi tekanan di lingkungan kerja, hingga meminimalisir stres kerja guru honorer. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *psychological wellbeing* terhadap stres kerja pada guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa.

KESIMPULAN

Penelitian terkait hubungan antara *psychological wellbeing* dan stres kerja guru SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa menemukan korelasi negatif antara *psychological wellbeing* yang tinggi dan stres kerja yang rendah. Ini menunjukkan bahwa guru honorer yang mengalami *psychological wellbeing* yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres kerja yang lebih rendah. Guru honorer yang merasa lebih bahagia, lebih puas, dan memiliki *psychological wellbeing* yang lebih kuat lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan

pekerjaan.

Referensi

- Alfanan, A., Ahmad, F., & Untari, F. J. K. J. (2021). Stress kerja dan kinerja pada guru honorer di daerah binaan VI Dewi Sartika Bantarkawung Brebes Jawa Tengah tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 17–22.
- Amanah, S., Tania, R. S., Putri, A., Prayoga, J., Mahendra, J., & Hakim, L. (2022). Paradigma Pemerintah Terhadap Upah Guru Honorer Dalam Persepektif Hukum. *Jurnal Prp Hukum*, 11(4), 308–318.
- Anwar, A., & Nurlina. (2019). Pengaruh Beban Pekerjaan Dan Konflik Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Guru Honor Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Bengkayang Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Perikanan*, 8(2), 1–7.
- Ayu, F. M. (2019). Pengaruh Stres Kerja terhadap Psychological Well-Being pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. In *Bosowa* (Vol. 8, Issue 5). Universitas Bosowa Makassar.
- Chadek, N. C. D., Wayan, B., & Susila, G. P. A. J. (2018). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bagian Tenaga Penjualan Ud Surya Raditya Negara. *Jurnal Manajemen*, 4(2), 154–161. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/BISMA-JM/article/view/22015>
- Charles. (2007). *Judul Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Jakarta* [Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya]. <https://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&src=k&id=146534>
- Fadila, S. (2018). *Hubungan Stres Kerja Dan Psychological Well Being Pada Karyawan PT. Rohul Sawit Industri Di Ujung Batu Rokan Hulu* [Universitas Islam Negeri]. <https://repository.uin-suska.ac.id/13376/>
- Goldstein, E.D. (2007). Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001-1019.
- Imam, A. L., Latipun, & Nida, H. (2019). The Effect Of Work Stress On Work Performance Is Moderated By Self- Management Of Elementary Honorary Teachers In Banda Aceh. *Jurnal Diversita*, 5(2), 126–135.
- Iryanto, J. B., Purnomosidi, . Faqih, & Putri, D. R. (2016). Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di Mi Sindon 2 Ngemplak Boyolali. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1(XII), 38–54.
- Istiqomah, N. (2021). Kesejahteraan psikologis guru honorer di SMA Negeri 13 Depok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5(1), 48-54
- Jumahat, T., Noor, F., Ibrahim, M. (2013). Faktor-faktor Penentu Stres dalam Kalangan Guru; Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. *JUKU; Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 1 (2), 1-11.
- Karyono, Dewi, K.S., & Lela, T.A. (2008). Penanganan Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUDDr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 43(2), 102-105.
- Kurniawan, A., Mahmud, R., Rahmatika, Z., Mustofa, M., Maksun, M. N. R., Jumini, S., Irwanto, Muhammadiyah, M., Winarti, P., Puling, D., Magalhaes, A. D. J., & Pane, E. P. P. (2022). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan* (Ariyanto & T. P. Wahyuni (eds.); edisi 1). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Mensah, A. (2021). Job stress and mental well-being among working men and women in europe: The mediating role of social support. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2494.
- Nurismi, P. S. (2018). *Pengaruh Job Insecurity, Keamanan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention dengan Komitmen Organisasi Sebagai Variabel Moderating (Studi Empiris Pada SKPD Kabupaten Bulukumba)* (Issue 21) [Universitas Islam Negeri

- Alauddin]. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/13138/1/Pengaruh job insecurity%2C keamanan kerja dan stres kerja.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/13138/1/Pengaruh_job_insecurity%2C_keamanan_kerja_dan_stres_kerja.pdf)
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (Edition 15). Protected by Copyright.
- Rosita, T., & Suherman, M. M. (2021). Psychological well-being guru pendidikan anak usia dini kota bandung pada saat pandemi COVID-19. *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, 7(1), 7-13.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Reviews Psychol*, No. 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M. (1995). “The structure of psychological well being revisited”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, (4), 719-727.
- Safitri, A. E., & Alini, G. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT.Telkom Witel Bekasi. *Jurnal Ecodemica*, 3(2), 170–180.
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Steven, H. J., & Arif, P. P. (2020). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 5(1), 78–88.
- Sudarnoto, L. F. (2020). Faktor-Faktor Antecedent Kesejahteraan Psikologis Para Guru Di Sekolah “X.” *Psibernetika*, 12(2), 58–66. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1858>
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitriana, R. L., & Singadimeja, H. G. (2021). Pekerja Sif: antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis di tempat kerja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 33-43.
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388–394. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.298>
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban kerja dan stress kerja*. Pasuruan: Penerbit Qiara Media.
- Winoto, W. I., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Guru Yayasan Pendidikan Swasta Jakarta Utara. *Diglib Esa Unggul*, 10, 18-18.
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 784243
- Zulkifli, N., & Risma, D. (2015). Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG Paud Se Kota Pekanbaru. *Educhild*, 4(1), 23–27.
- <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/bmej/article/view/3616>
- <https://www.cnbcindonesia.com/opini/20230320105619-14-423117/seharusnya-guru-honorir-bisa-sejahtera>.
- <https://radarkudus.jawapos.com/pendidikan/691642059/problematika-kesejahteraan-guru-honorir>