

Resiliensi sebagai Prediktor *Teacher Well-Being* **(*Resilience as a Predictor of Teacher Well-Being*)**

SEKAR AULIA WINESA¹, AIRIN YUSTIKARINI SALEH²

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
Email: sekarauliawinesa@gmail.com¹ airin.yustikarini@ui.ac.id²

Diterima 30 April 2020, Disetujui 2 Juli 2020

Abstrak: Beban kerja yang berat dapat membuat guru memiliki persepsi negatif tentang *teacher well-being*, karena itu guru membutuhkan kemampuan resiliensi untuk tetap bertahan dengan beban kerjanya yang begitu berat sehingga dapat menjaga *well-being* mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah menemukan hubungan antara resiliensi dan *teacher well-being*. Diasumsikan bahwa resiliensi dapat menjadi prediktor terhadap *teacher well-being*. Partisipan merupakan 263 orang guru yang aktif mengajar di berbagai jenjang sekolah dengan lama mengajar dimulai dari 6 bulan hingga di atas 30 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson untuk melihat hubungan antarvariabel dan regresi linear sederhana untuk melihat peran resiliensi terhadap *teacher well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan *teacher well-being* (nilai $r = 0,333$, $p < 0,01$) yang berarti bahwa apabila nilai resiliensi meningkat, maka nilai *teacher well-being* pun meningkat. Hasil analisis regresi linear memperlihatkan bahwa resiliensi menjelaskan 11,1% variansi *teacher well-being*. Penelitian ini memberikan kesadaran bahwa resiliensi pada guru dapat menjadi salah satu hal yang penting untuk diperhatikan demi meningkatkan *teacher well-being*. Berdasarkan hasil yang didapatkan, peneliti berharap dunia Pendidikan dapat memberikan intervensi terkait resiliensi untuk meningkatkan *teacher well-being*.

Kata Kunci: guru, resiliensi, *teacher*, *well-being*

Abstract: Heavy workload could make teachers have negative perceptions about *teacher well-being*. Therefore teachers need resilience to withstand the heavy workloads to maintain their *well-being*. Based on the background, the purpose of this study is to find a relationship between resilience and *teacher well-being*. It is assumed that resilience can be a predictor of *teacher well-being*. Participants are 263 teachers who actively teach at various levels of school with teaching duration ranging from 6 months to above 30 years. Data analysis performed using Pearson correlation analysis to see the relationship between variables and simple linear regression to see the role of resilience to *teacher well-being*. The results showed that resilience has a significant relationship with *teacher well-being* (value $r = .333$, $p < .01$). It means that if the resilience value increases, the value of *teacher well-being* increases. The results of linear regression analysis showed that resilience explained 11.1% of the *teacher well-being* variance. This study provides awareness that resilience to teachers can be one of the important things to consider to improve *teacher well-being*. Based on the results obtained, researchers hope the world of education can provide interventions related to resilience to improve *teacher well-being*.

Keywords: teacher, resilience, *teacher well-being*

PENDAHULUAN

Peran guru di dunia pendidikan begitu krusial. Guru memiliki tugas tidak hanya

untuk mengajar, tetapi juga mendidik, membimbing, mengajarkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi di seluruh jenjang

pendidikan. Peran guru ini dikukuhkan dalam UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Pekerjaan guru yang krusial ini diapresiasi oleh masyarakat dan pemerintah dengan melihat guru sebagai pekerjaan yang positif. Pekerjaan guru yang positif ini tidak keluar dari ciri khasnya, yakni mendidik siswa dari yang tidak tahu menjadi tahu, seperti diibaratkan dengan mengolah bahan mentah menjadi produk jadi. Melihat tugas yang begitu penting ini, profesi guru pun sangat menuntut dan memiliki beban kerja yang cukup berat serta merupakan pekerjaan yang penuh dengan tuntutan emosional, bahkan seringkali guru merasa tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi tuntutan tersebut (Bowling, Alarcon, Bragg, & Hartman, 2015; Huyghebaert, Gillet, Beltou, Tellier, & Fouquereau, 2018; Pretsch, Flunger, & Schmitt, 2012). Tingginya beban kerja, tuntutan tugas dan emosional, serta banyaknya tantangan bagi guru dapat memberikan tekanan sehingga apabila guru tidak mampu untuk menanganinya, guru akan mempersepsikan pekerjaannya dengan negatif. Persepsi negatif ini berhubungan dengan *well-being* pada guru. Maka, penting bagi dunia pendidikan untuk memperhatikan *well-being* pada guru.

Well-being secara luas didefinisikan sebagai evaluasi positif seseorang terhadap kehidupannya, termasuk kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, serta emosi dan *mood* yang positif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Konstruk *well-being* terus berkembang hingga memunculkan konstruk khusus bagi guru yakni *teacher well-*

being. *Teacher well-being* didefinisikan sebagai evaluasi positif individu tentang keberfungsian yang sehat dan sukses dalam bekerja sebagai guru (Renshaw, Long, & Cook, 2015). Konstruk ini lahir dari konsep Van Horn, Taris, Schaufeli, dan Schreurs (2004) tentang *work-related well-being* yang dinamakan sebagai *occupational well-being* dengan melihat indikator positif dari *well-being* (Renshaw dkk., 2015). Konsep Van Horn dkk. (2004) ini digunakan menjadi dasar konsep dari *teacher well-being*. *Teacher well-being* memiliki dua dimensi, yakni *school connectedness* dan *teaching efficacy*. *School connectedness* didefinisikan sebagai perasaan didukung dan berhubungan baik dengan orang lain di sekolah, seperti merasa menjadi bagian dari sekolah, merasa benar-benar dapat menjadi dirinya di sekolah, merasa bahwa orang-orang di sekolah peduli padanya, dan merasa diperlakukan dengan hormat di sekolah tersebut. *Teaching efficacy* didefinisikan sebagai penilaian diri sendiri terhadap perilaku mengajar, apakah telah secara efektif mencapai tuntutan pengajaran atau belum. *Teaching efficacy* mencakup merasa menjadi seorang guru yang sukses, pandai dalam membantu siswa belajar hal-hal baru, merasa telah mencapai banyak hal sebagai seorang guru, merasa bahwa pengajaran yang diberikan di dalam kelas efektif dan membantu siswa. *Teacher well-being* merupakan hal yang penting karena guru yang berfungsi dan berkembang dengan baik akan menjadi guru yang terbaik (Kansu, 2018; Mercer, Oberdorfer, & Saleem, 2016; Yerdelen, Sungur, & Klassen, 2016).

Pandangan tentang *teacher well-being* yang krusial didukung oleh beberapa penelitian, seperti *teacher well-being* berkontribusi pada *student well-being* di sekolah (Van Petegem, Creemers, Rossel, & Aelterman, 2005) serta berkontribusi pada keefektifan guru dalam mengajar (Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009). *Teacher well-being* juga berkontribusi pada kepuasan kerja dan produktivitas guru serta berperan pada perhatian guru terhadap *student's subjective well-being* dan prestasi akademik peserta didik (McCallum, Price, Graham, & Morrison, 2017).

Teacher well-being memberikan dampak kepada hubungan antara guru dan siswa. Hubungan positif antara guru dan siswa dapat dirasakan apabila guru memiliki tingkat *teacher well-being* yang tinggi. Ketika guru memiliki tingkat *teacher well-being* yang tinggi, guru akan lebih banyak memberikan contoh terkait kehidupan personalnya sehingga siswa akan merasa lebih dekat dengan guru yang juga akan membuat siswa mau terbuka dengan guru, siswa pun akan merasa lebih banyak diberikan pertanyaan terbuka, guru akan menggunakan humor lebih banyak di dalam kelas sehingga membuat siswa nyaman belajar, serta siswa merasa lebih banyak diberikan apresiasi yang tentunya baik bagi siswa (Kansu, 2018).

Tidak hanya itu, guru dengan tingkat *teacher well-being* yang tinggi akan menyukai pekerjaannya sehingga tidak memiliki keinginan untuk keluar dari profesinya dan memiliki *teaching efficacy* yang tinggi (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Guru dengan

tingkat *teacher well-being* yang tinggi menunjukkan kecerdasan emosional yang memungkinkan mereka untuk berpikir positif tentang tuntutan pekerjaannya dan menerapkan strategi penyelesaian masalah (*coping*) yang realistis untuk mengelola situasi emosional yang menuntut yang mungkin timbul selama bekerja sama dengan siswa dan orang dewasa (Acton & Glasgow, 2015).

Untuk membantu meningkatkan *teacher well-being*, guru perlu memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi berbagai tantangan dengan bangkit kembali setelah mengalami stress (Gu & Day, 2007). Tantangan pekerjaan profesional guru seperti beban kerja yang berat, manajemen kelas, ketidaksiapan guru, kurangnya dukungan, kurangnya sumber daya menjadi faktor risiko yang membuat guru tidak mampu bertahan dengan pekerjaannya sehingga perlu kemampuan ini. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah peristiwa yang menekan terjadi (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008). Dalam konteks guru, dengan berbagai tuntutan emosional, berbagai tantangan yang dihadapi, beban kerja yang tinggi, serta tuntutan pekerjaan yang tinggi (Sammons, Day, Kington, Gu, Stobart, & Smees, 2007), resiliensi dapat menjadi salah satu kemampuan agar guru tetap mampu, bukan hanya bertahan, tetapi juga berkembang lebih jauh di dalam kehidupan sebagai guru (Gu & Day, 2007).

Guru dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki hubungan yang erat

dengan orang lain, mengetahui bahwa ada orang lain yang peduli padanya, mampu berempati pada peserta didik yang bermasalah, mampu berpikir positif, memiliki strategi *coping* yang baik, fokus pada kekuatan yang ia miliki, serta meningkatkan komitmen pada sekolah dan pada profesinya (Howard & Johnson, 2004). Resiliensi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial, seperti *general health perceptions* dan *job satisfaction* (Pretsch dkk., 2012).

O'Leary dan Ickovics (1995) berpendapat bahwa ketika individu menghadapi tantangan, ia dapat menyerah (*succumb*) atau dapat merespon dengan satu dari tiga tahap; mereka dapat bertahan (*survive*), bangkit (*recovery*), atau berkembang maju (*thriving*). Pada penelitian ini, peneliti fokus pada tahap *recovery* karena peneliti menggunakan definisi resiliensi menurut Smith dkk. (2008) yang mengacu pada pernyataan Carver (1998) dalam teorinya bahwa tahap resiliensi hanya sampai pada *recovery*. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan bahwa tidak semua guru mampu menangani *stressor* yang sangat menekan sehingga kebanyakan dari mereka kehilangan keberfungsian psikologis dan emosionalnya (O'leary, 1998). Tahap *recovery* memperlihatkan bahwa individu mampu untuk menerima situasi yang menekan, sehingga individu tidak kabur dari masalah dan berusaha untuk mengatasi masalahnya tersebut. Maka, dapat dilihat bahwa pada tahap *recovery*, individu memiliki usaha untuk menerima permasalahan yang ia miliki yang

kemudian dapat membuatnya mengatasi masalah tersebut. Tahap ini pun dapat menjelaskan bahwa individu telah mampu untuk kembali berfungsi secara efektif walaupun masih menyisakan beberapa emosi negatif.

Hubungan resiliensi dan *teacher well-being* dijelaskan oleh Pretsch dkk. (2012) yang membandingkan peran resiliensi pada *well-being* terhadap dua kelompok yang berbeda, yakni guru dan non-guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan signifikan terhadap *well-being* pada guru dan tidak signifikan pada non-guru. Hal ini disebabkan karena guru memiliki tuntutan kerja yang lebih tinggi dan kurangnya kontrol terhadap pekerjaannya daripada profesi lain. Lebih dalam lagi, Eldridge (2013) menjelaskan bahwa adanya resiliensi pada guru mampu membuat guru fokus pada hal-hal positif, membuat tujuan yang realistis, fokus pada potensi yang dimiliki, sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi membuat kognisi guru menjadi fleksibel. Menjaga kestabilan *teacher well-being* bergantung pada resiliensi karena resiliensi merupakan sumber daya diri yang mempengaruhi guru dalam menghadapi tantangan dalam mengajar, seperti resiliensi dapat menjadi kekuatan untuk menyangga konsekuensi negatif, contohnya emosi negatif, stress akibat tuntutan pekerjaan, dan tidak mendapat apresiasi dari atasan (Pretsch dkk., 2012).

Di Indonesia, penelitian tentang resiliensi dan *well-being* pada guru sudah pernah diteliti namun keduanya dihubungkan dengan variabel yang berbeda. Penelitian

tentang hubungan antara resiliensi dan *teacher stress* pada guru di Indonesia memperlihatkan bahwa terdapat hubungan signifikan namun negatif antara resiliensi dan *teacher stress*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa apabila guru mengalami stress yang tinggi maka resiliensinya akan menurun (Akbar & Pratiwi, 2017). Penelitian lain menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan (Akbar & Tahoma, 2018). Sedangkan penelitian tentang *well-being* pada guru dikaitkan dengan kepuasan kerja. Penelitian yang mengaitkan antara *well-being* pada guru honorer dan kepuasan kerja menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan (Lufiana & Dwityanto, 2017). Penelitian lain tentang *well-being* pada guru di Indonesia melihat aspek kognitif dari *well-being* (Sasmoko dkk., 2017). Penelitian sebelumnya yang langsung mengaitkan antara resiliensi dan *teacher well-being* di konteks pekerjaan guru di Indonesia masih sangat terbatas. Padahal jika mempertimbangkan implikasinya terhadap penilaian positif guru terhadap dirinya, maka perlu penelitian yang menyelidiki tentang peran resiliensi terhadap *teacher well-being*. Penilaian positif guru terhadap dirinya akan memberikan peningkatan terhadap motivasi, komitmen, hingga kepercayaan diri, yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja guru dan menciptakan pembelajaran efektif. Variabel resiliensi dipilih karena resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali (Smith dkk., 2008) dari tekanan atau masalah yang dihadapi. Resiliensi dapat menjadi penyangga emosi negatif dengan cara membantu guru

untuk melihat hal-hal positif, membuat rencana yang realistis, fokus pada kelebihan yang dimiliki (Eldridge, 2013), berpikir bahwa dirinya tidak sendiri, dan melakukan depersonalisasi terhadap suatu masalah (Howard & Johnson, 2004). Adanya resiliensi membuat guru dapat melihat hal-hal positif yang dapat bersentuhan dengan aspek *well-being*, yakni *teaching efficacy*. Guru jadi merasa lebih percaya diri ketika mengajar, merasa bahwa dirinya memberikan pelajaran yang efektif pada murid hingga merasa menjadi guru yang sukses. Pemikiran positif bahwa guru tidak sendiri juga bersentuhan dengan salah satu aspek *teacher well-being*, yakni *school connectedness*, guru merasa bahwa ia dipedulikan di lingkungan sekolah, merasa ia dapat menjadi dirinya sendiri di sekolah (Renshaw dkk., 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki asumsi bahwa peningkatan *teacher well-being* dapat dibantu dengan resiliensi karena resiliensi dapat menjadi penyangga emosi negatif sehingga guru lebih berpikir positif dan memberikan pandangan positif terhadap dirinya serta lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara umum tentang hubungan resiliensi dan *teacher well-being* sehingga peneliti mengambil sampel guru secara umum.

METODE

Responden penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 263 orang yang berprofesi sebagai seorang guru yang masih aktif mengajar dan berada di rentang

usia dewasa (UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan). Guru dalam penelitian ini adalah individu yang bekerja di instansi formal, yakni sekolah, pada jenjang manapun, baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas di Jabodetabek maupun luar Jabodetabek.

Desain penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode korelasi non-eksperimental dan kuantitatif. Variabel diukur dengan alat ukur yang memiliki satuan kuantitas sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang melibatkan pengukuran angka (Gravetter & Forzano, 2011).

Instrumen penelitian. Konstruk *Teacher Well-Being* diukur dengan *Teacher Subjective Well-Being Questionnaire* (TSWQ) yang dibuat oleh Renshaw dkk. (2015). TSWB merupakan alat ukur multidimensional dengan 8-*item self-report* dengan 4 opsi-skala likert (1="Hampir Tidak Pernah"; 2="Jarang"; 3="Kadang-kadang"; 4="Hampir Selalu"). Peneliti telah melakukan alihbahasa ke dalam bahasa Indonesia pada alat ukur ini dan telah melakukan *expert judgement* oleh dosen ahli. Instrumen penelitian ini pun telah melalui uji validitas dengan hasil koefisien alfa sebesar 0,84 yang dapat diartikan sebagai alat ukur yang memiliki reliabilitas yang baik. Skoring total pada alat ukur ini dilakukan dengan menambahkan setiap *item*. Nilai minimum *teacher well-being* yang dapat diperoleh dari setiap partisipan adalah 8 dan nilai maksimum adalah 32. Peneliti mengambil rata-rata dari hasil gambaran *teacher well-being* sebagai titik tengah untuk melihat tinggi-rendahnya nilai

teacher well-being. Apabila nilai *teacher well-being* di atas nilai 25,74, maka guru memiliki nilai *teacher well-being* yang tinggi. Sebaliknya, apabila nilai *teacher well-being* di bawah 25,74 poin, maka guru memiliki nilai *teacher well-being* yang rendah.

Konstruk resiliensi diukur dengan 6-*item Brief Resiliensi Scale* (Smith dkk., 2008) yang merupakan salah satu alat ukur yang paling baik dalam mengukur resiliensi (Windle, Bennett, & Noyes, 2011). Alat ukur ini merupakan alat ukur dengan 5-skala likert (1="Sangat Tidak Setuju", 2="Tidak Setuju", 3="Netral", 4="Setuju", 5="Sangat Setuju"). Alat ukur ini telah melalui tahap alih bahasa dan *expert judgement* serta uji validasi. Alat ukur yang telah diadaptasi ini memiliki konsistensi internal yang cukup baik karena memiliki koefisien alfa sebesar 0,724 yang dapat diartikan sebagai alat ukur dengan validitas yang baik. Pada instrumen ini, terdapat tiga *item* yang penyekorannya dibalik yakni *item 2*, *item 4*, dan *item 6*. Setelah ketiga *item* tersebut penyekorannya dibalik, peneliti menjumlahkan keseluruhan *item*. Nilai minimum resiliensi yang dapat diperoleh dari setiap partisipan adalah 6 dan nilai maksimum adalah 30. Nilai total *item* tersebut kemudian dibagi enam untuk melihat tinggi dan rendahnya nilai resiliensi (Smith, 2008). Smith dkk. (2008) membagi resiliensi ke dalam tiga kategori; rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan klasifikasi yang digolongkan oleh Smith dkk. (2008), nilai rendah berada di bawah 2,95 dan nilai tinggi berada di atas 3,99, sementara nilai sedang berada di antara 2,95-3,99. Namun, perhitungan analisis untuk

menjawab pertanyaan penelitian, peneliti menggunakan nilai total.

Prosedur penelitian. Penelitian dilakukan selama tiga bulan. Diawali dengan memilih instrumen yang tepat sesuai dengan teori, kemudian melakukan *expert judgement* kepada dua orang. Setelah itu, peneliti melakukan uji instrumen kepada 47 partisipan. Hasil dari uji instrumen memperlihatkan bahwa kedua instrumen, *Brief Resilience Scale* dan *Teacher Subjective Well-Being Questionnaire*, merupakan instrumen yang valid dan reliabel. Penelitian dilakukan secara daring dan *paper and pencil*. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui kepala sekolah yang kemudian langsung diteruskan kepada para guru. Peneliti pun menyebarkan tautan kuesioner kepada para guru yang sedang mengajar di daerah Jabodetabek. Peneliti juga melakukan kontak dengan dua akun *instagram* yang terafiliasi dengan guru dan meminta bantuan kepada akun tersebut untuk menyebarkan tautan kuesioner daring kepada rekan-rekan guru. Pengambilan data *paper and pencil* dilakukan kepada dua sekolah dengan jumlah partisipan 58 guru.

Analisis data. Analisis data dengan SPSS IBM 2.0 melalui metode analisis deskriptif untuk melihat data demografis dari subjek, metode analisis korelasi *Pearson* untuk melihat hubungan dari resiliensi dan *teacher well-being* serta metode regresi linear untuk melihat seberapa besar peran resiliensi terhadap *teacher well-being*.

HASIL

Dalam penelitian yang dilakukan, sebanyak 263 data partisipan diolah oleh peneliti.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Sampel Menyeluruh	
	<i>n</i>	%
Gender		
Laki-laki	78	29,7
Perempuan	185	70,3
Lama Mengajar		
0-3 tahun	49	18,6
4-7 tahun	30	11,4
8-15 tahun	80	30,4
16-23 tahun	63	24,0
24-30 tahun	20	7,6
>30 tahun	21	8
Total	263	100

Tabel 1 di atas menunjukkan data karakteristik partisipan dimana partisipan didominasi oleh perempuan (70,3%) dengan usia dari 22 tahun hingga 58 tahun, sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 78 orang (29,7%). Lama mengajar partisipan dimulai dari enam bulan hingga 38 tahun, dengan jumlah partisipan paling banyak mengajar berada pada rentang 8-15 tahun.

Tabel 2. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	SD
<i>Teacher Well-Being</i>	25,74	26,00	3,87
Resiliensi	21,36	21,00	4,01

**Korelasi signifikan pada level 0,01 (*two-tailed*)

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa *teacher well-being* guru memiliki mean sebesar 25,74 (*SD*=3,87). Berdasarkan jumlah

tersebut, *true score* yang diperoleh berkisar 21,87-29,61. Nilai *mean* partisipan berada di rentang 24-28, sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki nilai *teacher well-being* yang sedang.

Resiliensi guru memiliki *mean* sebesar 21,36 ($SD=4,01$) dengan *true score* yang didapatkan berkisar 18,02-25,88. Berdasarkan pembagian kategori rendah, sedang, dan tinggi, tingkat resiliensi pada guru berada pada tingkat sedang.

Tabel 3. Gambaran Variabel Penelitian berdasarkan Gender dan Lama Mengajar

Variabel	Teacher Well-Being		Resiliensi	
	Mean	SD	Mean	SD
Gender				
Laki-laki	25,55	4,34	21,16	3,82
Perempuan	25,82	3,67	21,44	4,1
Lama Mengajar				
0 – 3 tahun	23,55	4,04	19,89	3,15
4 – 7 tahun	25,80	3,305	21,16	3,42
8 – 15 tahun	26,16	3,491	22	3,86
16 – 23 tahun	25,69	3,884	21,9	4,13
24 – 30 tahun	27	3,464	18,75	3,22
>30 tahun	28,09	3,961	23,52	5,22

Berdasarkan Tabel 3 di atas, gambaran *teacher well-being* berdasarkan *gender* menunjukkan bahwa nilai *mean* partisipan laki-laki dan perempuan berada di angka yang hampir sama, yakni untuk laki-laki sebesar 25,55 ($SD=4,34$) dan perempuan sebesar 25,82 ($SD=3,67$). Gambaran resiliensi berdasarkan *gender* menunjukkan nilai *mean* yang tidak berbeda jauh, yakni laki-laki sebesar 21,16 ($SD=3,82$) dan perempuan sebesar 21,44 ($SD=4,1$).

Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *teacher well-being* dan resiliensi pada guru dengan nilai $r=0,333$, $p<0,01$. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila nilai resiliensi pada guru meningkat, maka nilai *teacher well-being* pun akan meningkat.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa resiliensi memprediksi *teacher well-being* secara signifikan ($r^2=0,111$, $p<0,000$). Signifikansi yang didapatkan sebesar $p=0,000$, $p<0,01$, sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi memiliki kontribusi yang signifikan untuk memprediksi *teacher well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh guru, maka semakin tinggi pula *teacher well-being* mereka. Resiliensi menjelaskan 11,1% variansi *teacher well-being* sementara 88,9% dijelaskan oleh variabel lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi guru dan *teacher well-being*. Resiliensi memiliki peran yang signifikan terhadap *teacher well-being*.

DISKUSI

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dan peran yang signifikan terhadap *teacher well-being* pada guru. Dapat dikatakan bahwa apabila resiliensi meningkat, maka *teacher well-being* akan meningkat. Dengan meningkatkan resiliensi, guru akan meningkatkan

fleksibilitas kognisinya, seperti guru memberikan ekspektasi realistis kepada dirinya, melakukan depersonalisasi pada situasi yang menekan, fokus pada hal-hal yang positif, dan melakukan refleksi selama melalui situasi yang menekan (Eldridge, 2013). Resiliensi memperlihatkan bahwa guru menerima kejadian negatif, sehingga guru berusaha untuk mengatasi masalah yang dimilikinya (Smith dkk., 2008). Dengan begitu, resiliensi dapat menjadi penyangga konsekuensi negatif guru sehingga meningkatkan *teacher well-being* (Pretsch dkk., 2012). Sebagai penyangga konsekuensi negatif, resiliensi membuat guru mampu untuk kembali berfungsi secara efektif (Smith dkk., 2008). Guru yang memiliki masalah dan mampu bangkit kembali dari permasalahannya akan memiliki persepsi yang positif terhadap keberfungsian di dalam pekerjaannya. Persepsi positif ini akan membuat seorang guru memiliki performa baik dalam pekerjaannya. Persepsi positif ini bersinggungan dengan *teaching efficacy*, salah satu dimensi *teacher well-being*.

Tidak hanya itu, resiliensi juga berhubungan positif dengan hubungan antara guru dan rekan kerja serta guru dan siswa (Hong, 2012) yang artinya menyinggung salah satu dimensi dari *teacher well-being*, yakni *school connectedness*. Dengan resiliensi, guru dapat berbagi pengalaman, membantu sesama rekan guru, memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja dan siswa karena memiliki pandangan yang positif (Eldridge, 2013). Dengan begitu, guru akan merasa diterima dan menjadi bagian dari sekolah. Merasa diterima

dan menjadi bagian dari sekolah merupakan bagian dari *teacher well-being*, sehingga dapat dikatakan bahwa meningkatnya resiliensi memberikan peningkatan pula terhadap *teacher well-being*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Pretsch dkk. (2012) yang menunjukkan bahwa resiliensi memprediksi *well-being* pada guru.

Hasil temuan ini pun dapat dilihat dari lama mengajar guru. Semakin lama guru mengajar, guru semakin berpengalaman. Semakin bertambahnya lama mengajar, guru semakin paham tentang tantangan yang ia miliki, strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang hadir, mengetahui bagaimana cara berkomunikasi yang efektif sehingga mengembangkan keterampilan interpersonal, hingga menyeimbangkan karir dan kehidupan yang sehat (Huberman, Grounauer, & Marti, 1993). Dengan berbagai tantangan yang hadir, guru yang berpengalaman mengembangkan keterampilan interpersonal dan tetap menjaga hubungan profesional dengan sesama kolega, sehingga pandangan guru terhadap pekerjaannya tetap positif karena merasa bahwa ia memiliki hubungan baik dengan rekan kerjanya. Hal ini terjadi karena resiliensi bersinggungan dengan dua dimensi dari *teacher well-being*, yakni *school connectedness* dan *teaching efficacy*.

Gambaran tingkat *teacher well-being* berdasarkan *gender* pada penelitian ini menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki berada pada tingkat *teacher well-being* yang sedang. Walaupun rata-rata

partisipan penelitian ini merupakan perempuan, nilai rata-rata skor *teacher well-being* pada kedua *gender* berada di angka yang sama. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa guru perempuan lebih merasa puas dengan dukungan dari rekan kerja dan lebih merasa puas dengan hubungan antara dirinya dengan rekan kerja dibandingkan dengan guru laki-laki, sehingga guru perempuan memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi dibandingkan guru laki-laki (Aelterman, Engels, Van Petegem, & Verhaeghe, 2007). Hal ini berbeda dengan penelitian Yıldırım (2014) yang justru menemukan bahwa *gender* tidak berpengaruh pada *teacher well-being*. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dibutuhkan untuk melihat hubungan *gender* dan *teacher well-being*.

Gambaran *teacher well-being* pun dapat dilihat berdasarkan lama mengajar guru. Gambaran *teacher well-being* pada lama mengajar guru juga berada pada tingkat *well-being* yang sedang. Mayoritas guru pada penelitian ini mengajar di atas delapan tahun. Guru yang mengajar lebih lama dapat dikatakan sebagai guru yang berpengalaman sehingga ia telah menguasai materi pembelajaran karena diajarkan berulang-ulang. Karena guru yang mengajar lebih lama menguasai materi pembelajaran, *teaching efficacy* yang ia miliki dapat meningkat sehingga membuat guru lebih percaya diri ketika mengajar. Di sisi lain pada tahap kehidupan, guru yang telah mengajar lebih dari delapan tahun merupakan guru yang telah melewati berbagai tahap pasang-surut motivasi, telah memahami strategi dalam

menghadapi berbagai karakteristik peserta didik, mengetahui bagaimana cara menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Huberman, Grounauer, & Marti, 1993) sehingga lebih siap dalam melewati berbagai tantangan yang hadir di dalam kehidupan seorang guru. Guru yang berpengalaman pun telah mengetahui karakteristik dari rekan kerja dan sekolah sehingga memudahkan mereka dalam berkomunikasi dan membuatnya merasa menjadi bagian dari sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Gloria, Faulk, dan Steinhardt (2013) yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara lama mengajar dengan *well-being* pada guru. Guru yang lebih berpengalaman lebih merasa sejahtera (Gloria dkk., 2013).

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan *teacher well-being* dengan *gender* dan lama mengajar dilihat dari perbedaan setiap data demografis tersebut karena penelitian ini hanya melihat gambaran besar dari *teacher well-being* pada *gender* dan lama mengajar. Karena penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan tema yang sama tetapi menggunakan sampel yang lebih besar untuk dapat lebih menggambarkan hubungan antar variabel. Peneliti juga menyarankan untuk meneliti lebih lanjut *teacher well-being* dan resiliensi dengan subjek guru honorer, guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus, dan konselor sekolah karena tugas mereka yang unik.

DAFTAR PUSTAKA

- Acton, R. & Glasgow, P. (2015). Teacher wellbeing in neoliberal contexts: A review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(8), 6. DOI: 10.14221/ajte.2015v40n8.6
- Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K., & Verhaeghe, J. P. (2007). The wellbeing of teachers in flanders: The importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33(3), 285-297. DOI: 10.1080/03055690701423085
- Akbar, Z. & Prataswi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106-112. <https://doi.org/10.21009/JPPP.062.08>
- Akbar, Z. & Tahoma, O. (2018). Dukungan sosial dan resiliensi diri pada guru sekolah dasar. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 53-59. <https://doi.org/10.21009/JPPP.071.07>
- Bowling, N. A., Alarcon, G. M., Bragg, C. B., & Hartman, M. J. (2015). A meta-analytic examination of the potential correlates and consequences of workload. *Work & Stress*, 29(2), 95-113. <https://doi.org/10.1080/02678373.2015.1033037>
- Carver, C. S. (1998). Resiliency and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547. <https://doi.org/10.1080/17439760903157232>
- Eldridge, M. (2013). *Understanding the Factors that Build Teacher Resiliency* (Doctoral dissertation). <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10018166>
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37(1), 185-193. DOI: 10.1007/s11031-012-9291-8
- Gravetter, F. J. & Forzano, L. A. B. (2011). Research methods for the behavioral sciences. Cengage Learning. *Stamford, CT*, 147-148.
- Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302-1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>
- Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. *Teachers and Teaching*, 18(4), 417-440.

- <https://doi.org/10.1080/13540602.2012.696044>
- Howard, S. & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420.
- Huberman, A. M., Grounauer, M. M., & Marti, J. (1993). *The lives of teachers*. Teachers College Press.
- Huyghebaert, T., Gillet, N., Beltou, N., Tellier, F., & Fouquereau, E. (2018). effects of workload on teachers' functioning: A moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. *Stress and Health*, 34(5), 601-611. <https://doi.org/10.1002/smi.2820>
- Kansu, G. (2018). *Teacher Wellbeing as the Predictor of Teacher - Student Interpersonal Relationships in EFL Classrooms* (Doctoral dissertation, Bilkent University). <http://hdl.handle.net/11693/47586>
- Lufiana, O. H. & Dwityanto, A. (2017). *Hubungan antara subjective well-being dengan kepuasan kerja guru honorer* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/50731>
- McCallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). Teacher wellbeing: A review of the literature. *AIS: NSW, The University of Adelaide, Australia*, 34.
- Mercer, S., Oberdorfer, P., & Saleem, M. (2016). Helping language teachers to thrive: Using positive psychology to promote teachers' professional well-being. In *Positive Psychology Perspectives on Foreign Language Learning and Teaching* (pp. 213-229). Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3>
- O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54(2), 425-446. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01228.x>
- O'Leary, V. E. & Ickovics, J. R. (1995). Resiliency and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Pretsch, J., Flunger, B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education*, 15(3), 321-336. DOI: 10.1007/s11218-012-9180-8
- Renshaw, T. L., Long, A. C., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the teacher subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289. <https://doi.org/10.1037/spq0000112>
- Sammons, P., Day, C., Kington, A., Gu, Q., Stobart, G., & Smees, R. (2007). Exploring variations in teachers' work, lives and their effects on pupils: Key findings and implications from a

- longitudinal mixed method study. *British Educational Research Journal*, 33(5), 681-701. <https://doi.org/10.1080/01411920701582264>
- Sasmoko, Herisetyantri, I., Suroso, J. S., Harisno, Ying, Y., Rosalin, K., Chairiyani, R. P., Pane, M. M., & Permai, S. D. (2017). Am i a wellbeing teacher? (A review of subjective well-being for elementary teachers). *Man in India*, 97, 293 – 300.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resiliency scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. DOI:10.1080/10705500802222972
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 *Guru dan Dosen*. 30 Desember 2005. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157. Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 *Tenaga Kerja*. 25 Maret 2003. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 39. Jakarta.
- Van Horn, J. E., Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. (2004). The structure of occupational well-being: A study among dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(3), 365-375. <https://doi.org/10.1348/0963179041752718>
- Van Petegem, K., Creemers, B. P., Rossel, Y., & Aelterman, A. (2005). Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher well-being. *The Journal of Classroom Interaction*, 34-43.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resiliency measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8. DOI: 10.1186/1477-7525-9-8
- Yerdelen, S., Sungur, S., & Klassen, R. M. (2016). Relationship between turkish elementary science teachers' occupational well-being and some contextual and demographic characteristics: A multivariate analysis. *Egitim ve Bilim*, 41(183). DOI: 10.15390/EB.2016.4257
- Yıldırım, K. (2014). Main factors of teachers' professional well-being. *Educational Research and Reviews*, 9(6), 153-163. DOI: 10.5897/ERR2013.1691