

FAKTOR-FAKTOR ANTESEDEN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PARA GURU DI SEKOLAH “X”

The Antecedent Factors of Psychological Well Being of Teachers in “X” School

Laura F.N. Sudarnoto

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Unika Atma Jaya

Diterima tanggal 18 November 2019/ Disetujui tanggal 08 Januari 2020

ABSTRACT

Teachers are the main role model in the learning process at school. Teachers who possess psychological health or well-being will become good models for the mental health of their students. Psychological well-being is individual's condition who are healthy, happy, and satisfied with quality of their life. The purpose of this study was to know the antecedent factors that support psychological well-being of the teachers. Research method is correlational research. Data collection technique is rating scale. Instrument used to measure the variables of psychological well-being, self-confidence, and emotional intelligence were rating scales. The subject of this research were 95 teachers of Kindergarten, Elementary, Junior High School, And Senior High School of school 'X' that located in Central Jakarta. The descriptive analysis results showed that almost all teachers have psychological well-being, self-confidence, and emotional intelligence were in the high and very high categories. The result of this study indicated that emotional intelligence and self-confidence were antecedent factors that support psychological well-being of the teachers. Emotional intelligence gave bigger contribution value to psychological well-being than self-confidence. The school principal should provide guidance and trainings to teachers in a programmed and ongoing manner, especially in managing maturity of emotional ability.

Keywords: *Psychological well-being, self-confidence, emotional maturity.*

ABSTRAK

Guru merupakan figur teladan yang utama dalam proses pembelajaran di sekolah. Guru yang memiliki kesehatan atau kesejahteraan psikologis akan menjadi model yang benar bagi kesehatan mental para anak didik mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang sehat, bahagia, dan puas pada kualitas kehidupannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor anteseden yang mendukung kesejahteraan psikologis para guru. Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data berupa instrumen skala penilaian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan kecerdasan emosional. Teknik analisis data adalah analisis regresi ganda. Subjek penelitian sebanyak 95 guru jenjang TK, SD, SMP, dan SMA sekolah “X” yang berlokasi di Jakarta Pusat. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa hampir seluruh guru (>90%) memiliki kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan kecerdasan emosional berada pada kategori yang tinggi dan sangat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kepercayaan diri merupakan faktor anteseden yang mendukung kesejahteraan psikologis para guru. Kecerdasan emosional memberikan nilai sumbangan yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis daripada faktor kepercayaan diri. Pimpinan sekolah perlu memberikan pembinaan dan pelatihan kepada para guru secara terprogram dan berkelanjutan, khususnya dalam mengelola kematangan dalam kemampuan emosional.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, kecerdasan emosional.

*Korespondensi Penulis: laura.franc@atmajaya.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan atau kesejahteraan psikologis merupakan topik yang menarik minat untuk ditelusuri karena terkait dengan kehidupan internal tiap-tiap individu.

Berbagai permasalahan penyimpangan perilaku di masyarakat pada umumnya terjadi karena individu belum memiliki kesejahteraan psikologis. Hampir setiap hari terjadi peristiwa kriminal, baik di kota besar maupun di daerah. Peristiwa tersebut merupakan penyimpangan perilaku individu yang mencerminkan adanya hambatan atau gangguan pada kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis para pelaku. Usaha preventif dapat dilakukan dengan membina kesejahteraan psikologis sejak dini.

Kondisi yang sehat dan bahagia merupakan harapan universal bagi setiap individu dalam kehidupannya. Berbagai upaya dilakukan individu untuk menjadi sehat, baik secara fisik maupun psikis. Kondisi yang seimbang tercapai apabila individu memiliki kesehatan biologis dan kesehatan mental yang baik. Topik kesejahteraan psikologis ini menjadi fokus dari psikologi positif yang memandang individu dari perspektif kondisi psikis yang positif.

Tujuan utama dari psikologi positif adalah untuk memudahkan kebahagiaan dan kesejahteraan individu (Kern, et.al., 2015). Psikologi positif berusaha untuk mengukur kesehatan atau kesejahteraan dari sudut pandang berbasis aspek positif. Kesehatan atau kesejahteraan (*well-being*) merupakan suatu konsep dinamis yang meliputi tidak hanya dimensi subjektif, sosial, dan psikologis, tetapi juga perilaku yang terkait kesehatan dan aspek-aspek ekonomis.

Ryan & Deci (2001) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi pernyataan afektif positif, antara lain kebahagiaan dan kepuasan yang berfungsi secara optimal dalam kualitas kehidupan individu secara pribadi dan sosial. Kesejahteraan individu mencerminkan kenyamanan dan ketenteraman individu dalam

kehidupannya. Ryff (1989) menguraikan enam kriteria kesehatan atau kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yaitu: (1) penerimaan diri adalah penerimaan diri yang positif, kemampuan menghargai diri sendiri, dan kemampuan menerima aspek positif dan negatif diri sendiri; (2) hubungan yang positif, dekat, dan hangat dengan individu lain dengan memperhatikan kesejahteraan dan berempati kepada individu lain; (3) kemandirian adalah kebebasan menentukan pilihan, kemampuan bertahan terhadap tekanan sosial, dan kemampuan mengendalikan diri; (4) penguasaan lingkungan adalah kemampuan berkompetisi dalam lingkungan dan mampu memilih hal-hal yang baik untuk mencapai tujuan; (5) tujuan hidup adalah memiliki arah tujuan dan makna hidup; (6) perkembangan kepribadian adalah kemampuan mengembangkan potensi dan mengubah diri lebih baik sebagai bukti pengembangan diri. Variabel kesejahteraan psikologis yang dianalisis dalam penelitian ini adalah karakteristik kesejahteraan psikologis yaitu, penerimaan diri, hubungan yang positif dengan individu lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan kepribadian.

Pandangan lain dikemukakan oleh Prilleltensky dan Prilleltensky (2006) bahwa ada empat karakteristik kesejahteraan psikologis individual di dalam organisasi, yaitu: (1) optimis dan efikasi diri, (2) kesadaran untuk mengendalikan diri dan derterminasi diri, (3) tantangan, tumbuh, dan bermakna, dan (4) kerjasama merupakan perilaku individu dalam berelasi dan bersosialisasi dengan individu lain. Dalam kajian psikologi positif, dipelopori oleh Seligman, dihasilkan model PERMA (*Positive emotions, Engagement, positive Relationships, Meaning, dan Accomplishment*) yang dijadikan sebagai landasan teoretis untuk melakukan kegiatan asesmen dalam pengukuran kesejahteraan atau kesehatan psikologis multidimensional. Model PERMA diusulkan sebagai kerangka kerja untuk menilai dimensi-dimensi yang relevan

untuk usia muda (seperti *positive emotions & relationships*) (Kern, et.al, 2015).

Variabel yang diduga mendukung kesejahteraan psikologis adalah kecerdasan atau kemampuan emosional. Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2002) kemampuan emosional sebagai kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan untuk mengatur emosi, yang secara bersama berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional bekerja pada lingkup kecakapan intrapersonal dan kecakapan interpersonal. Kecakapan intrapersonal terkait dengan keterampilan individu untuk mengenal dan memahami diri sendiri. Kecakapan interpersonal ini terdiri dari kemampuan berempati dan keterampilan dalam hubungan sosial. Pandangan senada dikemukakan oleh Santrock (1994), bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai dengan situasi; memahami emosi dan pengetahuan emosional; memahami peran emosi dalam hubungan pertemanan; kemampuan menggunakan perasaan untuk melancarkan pemikiran; kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain.

Salovey (dalam Goleman, 2002) membagi kecerdasan emosional dalam lima komponen berikut ini: (1) Mengetahui emosi diri yakni kesadaran seseorang akan emosinya. Individu yang memiliki kesadaran diri akan lebih peka dan cermat menghadapi suasana hati orang lain, individu yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah individu yang mempunyai kepekaan terhadap perasaan yang sedang dialaminya dan memiliki tanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya; (2) Mengelola dan mengekspresikan emosi, melalui keterampilan mengelola emosi yang tepat, individu menjadi lebih mantap dan mampu mengendalikan diri dalam bertindak.; (3) Memotivasi diri, yaitu suatu kemampuan mengendalikan dan menahan diri terhadap kepuasan sementara serta mengarahkan tindakannya ke arah pencapaian tujuan.; (4) Mengetahui emosi orang lain, yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan

oleh orang lain. Empati adalah keterampilan dasar untuk memahami suasana hati orang lain; (5) Membina relasi emosi dengan orang lain, yaitu kemampuan berelasi dan bekerjasama dengan orang lain. Menurut Bar-On (1996), kecerdasan emosional dapat diukur berdasarkan lima dimensi yaitu: (1) intrapersonal, (2) interpersonal, (3) orientasi kognitif, (4) manajemen stres, dan (5) suasana hati (afeksi).

Peran kecerdasan emosional sangat penting dalam berbagai aspek kepribadian manusia. Beberapa hasil penelitian yang menelusuri sumbangan atau peran kecerdasan emosional terhadap aspek kepribadian lainnya pada subjek penelitian kelompok siswa, guru, dan karyawan sebagai berikut: (1) adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri kelompok siswa kelas VIII SMPK PB di Jakarta (Oktrianty, 2010); (2) Hasil korelasi antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri para siswa kelas VIII SMPN Jakarta Selatan menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dan penerimaan diri secara positif dan signifikan (Darmawan, 2010); (3) Hasil korelasi antara kecerdasan emosional dengan kepuasan kerja guru menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan. (Sumarandak, 2010); dan (4) Hasil analisis data menunjukkan korelasi antara kecerdasan emosional dan motivasi kerja karyawan hotel. (Siadari, 2010).

Kondisi internal individu yang berperan dalam mendukung semangat optimis, kebahagiaan, dan kesehatan individu adalah kepercayaan diri karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikis yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Dampak negatif terjadi bila individu memiliki kepercayaan diri yang rendah. Setiap individu pernah mengalami kepercayaan diri rendah dari waktu ke waktu terutama saat melakukan sesuatu yang baru (Denny, 2006).

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Pendapat lain menyatakan sikap percaya diri sendiri adalah suatu sikap batin yang positif, mempunyai keyakinan akan diri sendiri, mempunyai sikap riang dan mudah

menyesuaikan diri (Keliat, 1992). Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang kita kerjakan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu usaha untuk membangkitkan dan memelihara sikap batin yang positif, mempunyai keyakinan akan diri sendiri untuk bertindak atau berbuat terhadap sesuatu objek. Mempercayai diri sendiri membuat diri dapat bertindak penuh keberanian, mempercayai gagasan dan kemampuan sendiri, jauh di dalam lubuk hati tahu bahwa apa yang dikerjakan memang sesuai dengan diri sendiri (Scott, 2004).

Menurut Frenson (dalam Widarso, 2005), karakteristik kepercayaan diri yang tinggi, antara lain: (1) menerima dan menghargai, baik dirinya maupun orang lain; (2) optimis dan memiliki keyakinan akan diri dan kemampuannya; (3) tidak khawatir dan berani mencoba melakukan hal-hal dalam situasi apapun; (4) berani bertanggung jawab dan mau menerima kekurangan dan kegagalan yang dimilikinya; (5) mudah mengungkapkan diri dan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada diri dengan lingkungannya; (6) mandiri yang berarti tidak selalu bergantung pada orang lain dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa harga diri guru, sebagai kepercayaan terhadap kemampuan dirinya, penting bagi kesuksesan dalam mengajar karena guru yang memiliki harga diri yang tinggi dan positif akan mempengaruhi harga diri siswa dan proses pembelajaran (Mbuva, J., 2017). Penelitian dari India memberikan hasil bahwa empati dan kepercayaan diri mempengaruhi kepuasan kerja pada guru sekolah dasar (Wagh, 2016). Faktor-faktor yang meningkatkan kepercayaan diri guru adalah pengalaman yang lebih banyak di dalam kelas, keterlibatan dalam pengambilan keputusan di sekolah, adanya relasi yang baik dengan kolega guru, dan terlibat dalam kegiatan belajar kolaboratif (Kaye, 2015).

Peran yang dapat membina generasi muda adalah orang tua dan guru. Peran dan

figur guru menjadi model teladan bagi generasi muda melalui proses pembelajaran. Oleh karena itu, para guru di sekolah sebagai model yang sehat perlu dibina agar memiliki kondisi yang sehat. Penelitian ini berdasarkan pada keingintahuan mengenai faktor-faktor yang dapat mengantisipasi terciptanya kondisi guru yang sehat secara psikologis.

Penelitian ini menelusuri dua variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosional yang diduga mendukung kondisi kesehatan atau kesejahteraan psikologis. Kedua variabel tersebut menarik untuk diteliti karena belum pernah ditelusuri sebelumnya terkait dengan kesejahteraan psikologis. Oleh karena penelitian ini sebagai penelitian eksploratif maka tidak dirumuskan hipotesis tertentu. Pertanyaan penelitian adalah bagaimana dukungan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis para guru di sekolah? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan dari kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis para guru di sekolah, baik secara sendiri maupun bersama-sama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode penelitian koralasional yang menelusuri tiga variabel, yaitu variabel kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan kematangan emosional. Variabel yang menjadi fokus dan berperan sebagai variabel dependen adalah variabel kesejahteraan psikologis. Dua variabel lainnya, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional sebagai variabel independen.

Ketiga variabel tersebut diukur melalui tiga instrumen penelitian berupa skala penilaian. Alat ukur disusun oleh peneliti. Teori yang melandasi instrumen kesejahteraan psikologis berasal dari pandangan Prilleltensky dan Prilleltensky (2006) meliputi empat karakteristik. Contoh pernyataan dari instrumen kesejahteraan psikologis, antara lain: (1) Saya sadar bahwa tantangan yang ada di dalam

pekerjaan akan menambah kesejahteraan saya;
 (2) Saya senang dapat merealisasikan kelebihan yang saya miliki dalam bekerja.

Landasan teoretis kisi-kisi instrument kecerdasan emosional bersumber pada pandangan Salovey (dalam Goleman, 2002) meliputi lima komponen. Dua contoh pernyataan dari instrumen tersebut, antara lain: (1) Saya menyadari perubahan suasana hati saya; (2) Saya mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Teori yang melandasi instrumen kepercayaan diri bersumber dari Menurut Frenson (dalam Widarso, 2005), meliputi enam karakteristik kepercayaan diri yang tinggi. Contoh pernyataan dari instrumen kepercayaan diri, antara lain: Saya memiliki keinginan yang kuat dalam mencapai keberhasilan; (2) Saya yakin dapat berusaha mencapai harapan atau sesuatu yang dicita-citakan.

Instrumen penelitian tersebut terdiri dari lima alternatif pilihan, yaitu tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2), kadang-kadang (skor 3), seringkali (skor 4), dan selalu (skor 5). Alternatif pilihan berupa data kualitatif lalu untuk dianalisis data dikonversi menjadi data kuantitatif bersifat politomi. Hasil uji coba instrumen kesejahteraan psikologis diperoleh 39 pernyataan yang valid dari 45 pernyataan

awal. Reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis sebesar 0,95. Hasil uji coba instrumen kepercayaan diri diperoleh 33 pernyataan yang valid dari 38 pernyataan awal. Reliabilitas instrumen kepercayaan diri sebesar 0,94. Hasil uji coba instrumen kecerdasan emosional diperoleh 46 pernyataan yang valid dari 48 pernyataan awal. Reliabilitas instrumen kecerdasan emosional sebesar 0,97. Setelah uji coba dilakukan pengumpulan data dan data penelitian dianalisis dengan teknik analisis regresi ganda.

Populasi penelitian adalah guru di sekolah swasta yang berlokasi di Jakarta Pusat ("X") sebanyak 95 guru. Seluruh guru menjadi subjek penelitian. Rincian jumlah subjek berdasarkan tingkatan meliputi unit TK sebanyak 12 guru; unit SD sebanyak 36 guru; unit SMP sebanyak 22 guru; dan unit SMA sebanyak 25 guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif

Uraian dari tiga variabel penelitian disajikan dalam tabel klasifikasi yang terdiri dari lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 1. Klasifikasi data kesejahteraan psikologis

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
163 – 195	Sangat tinggi	35	37
132 – 162	Tinggi	54	57
101 – 131	Sedang	6	6
70 - 100	Rendah	0	0
39 - 69	Sangat rendah	0	0
Total		95	100

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan data variabel kesejahteraan psikologis yaitu ada sebanyak 37% para guru di sekolah "X" berada pada kategori sangat tinggi dan 57% berada pada kategori tinggi. Hasil yang menggembirakan bagi pihak sekolah bahwa hampir seluruh guru (94%) memiliki kesejahteraan psikologis

yang tinggi dan sangat tinggi. Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang hanya sedikit (6%). Walaupun hanya sedikit guru yang belum mencapai kesejahteraan psikologis yang memadai tetapi perlu juga mendapatkan perhatian dan bimbingan dari Pimpinan sekolah.

Tabel 2. Klasifikasi data kepercayaan diri

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
137 – 165	Sangat tinggi	65	68
111 – 136	Tinggi	28	30
85 – 110	Sedang	2	2
59 – 84	Rendah	0	0
33 - 58	Sangat rendah	0	0
Total		95	100

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel 2 mengenai data variabel kepercayaan diri menghasilkan kondisi yang sama dengan data variabel kesejahteraan psikologis. Jumlah guru di sekolah “X” yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 68% dan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 30%. Hasil yang positif bagi pihak sekolah

bahwa hampir seluruh guru (98%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sangat tinggi. Guru yang memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang sangat sedikit (2%). Guru perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mendukung peran guru untuk mengelola proses pembelajaran di kelas.

Tabel 3. Klasifikasi data kecerdasan emosional

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
194 – 230	Sangat tinggi	33	35
157 – 193	Tinggi	59	62
120 – 156	Sedang	2	2
83 – 119	Rendah	1	1
46 - 82	Sangat rendah	0	0
Total		95	100

Demikian pula, hasil analisis deskriptif pada Tabel 3 mengenai data variabel kecerdasan emosional menunjukkan kondisi yang sama dengan variabel kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri. Para guru di sekolah “X” yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 35% dan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 62%. Pihak sekolah perlu berbangga dengan kondisi para gurunya karena hampir seluruh guru (97%) memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan sangat tinggi. Guru yang belum memiliki kecerdasan emosional berada pada kategori sedang sebanyak 2%

dan pada kategori rendah hanya 1%. Walaupun hanya sedikit guru yang belum memiliki kecerdasan emosional yang memadai tetapi Pimpinan sekolah perlu juga memberikan perhatian dan pembinaan kepada mereka.

Hasil analisis korelatif

Hasil analisis pada hubungan antarvariabel, baik secara berpasangan maupun hubungan variabel secara bersama-sama dapat dilihat pada Tabel 4 dan 5 serta uraian dari tiap-tiap tabel berikut ini.

Tabel 4. Matrik Korelasi antara Variabel

		KD	KE	KP
KD	Pearson	1	.676**	.618**
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	95	95	95
KE	Pearson	.676**	1	.852**
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	95	95	95
KP	Pearson	.618**	.852**	1
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	95	95	95

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelatif secara berpasangan antara kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang positif dan signifikan sebesar 0,618 ($p=0.00$) dengan koefisien determinasi sebesar 38%. Demikian pula, hasil analisis korelatif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang positif dan signifikan sebesar 0,852

($p=0.00$) dengan koefisien determinasi sebesar 73%. Sumbangan variabel kecerdasan emosional lebih besar daripada kepercayaan diri. Hal ini dapat diartikan bahwa peran kecerdasan emosional para guru sekolah "X" lebih mendukung untuk pencapaian kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan kepercayaan diri mereka.

Tabel 5 Hasil Analisis Regresi Ganda

Hasil Regesi Ganda (R)	Koefisien Determinasi	Standar Kesalahan Estimasi	Nilai F	Signifikansi
0,853	0,728	8,695	123,352	0,00

Predictors: (Constant), KE, KD

Faktor-faktor anteseden yang mendukung kesejahteraan psikologis para guru ditelusuri melalui dua variabel, yaitu variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosional. Berdasarkan analisis korelasi secara bersama-sama melalui analisis regresi ganda menunjukkan hasil yang menyakinkan. Hasil korelasi dari variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosional secara bersama sebesar 0,853 ($p=0,00$) dengan hasil yang signifikan. Sumbangan bersama-sama dari kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,728. Hasil ini menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis para guru sekolah

RR didukung oleh faktor anteseden dari kepercayaan diri dan kecerdasan emosional mereka sebanyak 73%.

Kondisi yang kondusif di sekolah "X" diketahui dari hasil penelitian ini bahwa hampir seluruh subjek penelitian (para guru sekolah "X") telah memiliki kecerdasan emosional. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis guru secara positif dan signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sumarandak (2010) yaitu adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kepuasan kerja guru

menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan. Peran kecerdasan emosional sangat penting dalam berbagai aspek kepribadian manusia, termasuk kondisi peran guru di sekolah.

Hasil yang positif bagi pihak sekolah bahwa hampir seluruh guru (98%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sangat tinggi. Hasil analisis korelatif secara berpasangan antara kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa harga diri guru, sebagai kepercayaan terhadap kemampuan dirinya, penting bagi kesuksesan dalam mengajar karena guru yang memiliki harga diri yang tinggi dan positif akan mempengaruhi harga diri siswa dan proses pembelajaran (Mbuva, J., 2017). Demikian pula, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari India yang memberikan hasil bahwa empati dan kepercayaan diri mempengaruhi kepuasan kerja pada guru sekolah dasar (Wagh, 2016).

SIMPULAN

Pertama, hampir seluruh subjek penelitian (para guru sekolah "X") telah mencapai kesejahteraan psikologis, memiliki kecerdasan emosional, dan kepercayaan diri pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini merupakan kondisi yang kondusif bagi pihak sekolah karena memiliki para guru, sebagai sumber daya manusia, yang sudah mencapai kesejahteraan atau kesehatan psikologis yang memadai.

Kedua, kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 73% dan kepercayaan diri memberikan sumbangan sebesar 38% terhadap kesejahteraan psikologis para guru. Kedua variabel tersebut merupakan faktor anteseden yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis para guru. Faktor anteseden yang paling dominan adalah kecerdasan emosional. Hal ini berarti guru yang memiliki kematangan dalam kemampuan emosional yang tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Ketiga, sumbangan kedua faktor anteseden tersebut secara bersama-sama mendukung kesejahteraan psikologis para guru di sekolah "X". Agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam usaha pencapaian kesejahteraan psikologis maka peran kedua faktor anteseden tersebut perlu ditingkatkan secara bersama-sama. Agar dapat mempertahankan kondisi para guru yang sudah memadai ini sebaiknya Pimpinan sekolah tetap mengusahakan program dan kegiatan yang inovatif dalam pengembangan karir para guru.

Keempat, unit analisis penelitian ini terbatas pada satu sekolah saja sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan di luar lingkup unit analisis tersebut. Agar mendapatkan hasil secara komprehensif maka perlu dilakukan penelitian pada unit analisis yang lebih luas dan kelompok yang bervariasi berdasarkan usia dan tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (1996). *The area of the EQ: Defining and assessing emotional intelligence*. Toronto: Multi Health Systems.
- Darmawan, Y.Y. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Penerimaan Diri para Siswa Kelas VIII SMP Negeri 250 Jakarta Selatan. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 8(2), 66 – 72.
- Denny, R. (2006). *Success for your self*. Bogor: Mardi Yuana.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- (2002). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kaye, W. (2015). A confident teacher is a better teacher. *The Times Educational Supplement*, 5139, March 27, 2015.
- Kern, M.L., et.al. (2015). A multidimensional approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271.

- Mbuva, J. (2017). Exploring teachers' self-esteem and its effects on teaching, students' learning and self-esteem. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 17(3), 123-134.
- Okrianty. E. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMPK V Penabur Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 8(2), 57 – 65.
- Prilleltensky & Prilleltensky. (2006). *Promoting well-being: linking personal, organizational, and community change*. Canada: John Wiley and Son, Inc.
- Ryan, R.M & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166
- Santrock, J.W. (1994). *Human adjustment*. USA: Times Mirror Company.
- Scott. C. (2004). *Bila sukses sebuah permainan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Siadari. J. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi kerja karyawan Departemen House-keeping Hotel Santika Premiere Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 8(2), 82-91.
- Sumarandak, J. M. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kepuasan kerja Guru SMP dan SMA Bunda Hati Kudus Kota Wisata. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 8(1), 1 – 13.
- Wagh, A.B. (2016). A study of empathy and self-confidence and their effect on job satisfaction of teachers, in *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(1), 97-99
- Widarso, W. (2005). *Sukses membangun rasa percaya diri: self-confidence*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasrana Indonesia.