



HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED-COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU SMK SWASTA

Oleh

Dewanti Indah Permatasari¹, Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2,3}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email: dewantiindah@gmail.com

Abstract

Welfare for teachers who teach in private vocational schools is different from teachers who are in public schools. This makes a difference in the psychological well-being of each teacher. Many factors can affect a person's psychological well-being, one of which is emotion focused-coping. The purpose of this study was to determine the relationship between emotion focused-coping and psychological well-being. The research method in this study is a qualitative method with a correlational research design. The research instrument used in this study was The Ways of Coping scale to measure emotion-focused coping variables and the psychological well-being scale to measure psychological well-being variables. The results of the correlation test using Pearson's correlation yielded a correlation coefficient of 0.009 with a significance of 0.947 ($p < 0.05$). Based on these results it can be seen that the two variables have no relationship, so it can be concluded that emotion focused-coping has no effect on psychological well-being. It is possible that psychological well-being is influenced by factors other than emotion-focused coping

Kata Kunci : *Teacher; Emotion Focused-Coping; Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Mayoritas orang menginginkan untuk memiliki kehidupan yang nyaman dan sejahtera, sehingga kebanyakan individu akan berusaha untuk dapat meningkatkan kesejahteraan serta kualitas hidupnya. Setiap orang memiliki berbagai permasalahan yang datang dalam setiap harinya, tetapi tidak setiap individu dapat menganggap suatu masalah tersebut merupakan sebuah hal yang negatif. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* adalah Sebuah konsep yang berkaitan dengan bagaimana perasaan individu tentang aktivitas kehidupan sehari-hari dan mengarah pada pengungkapan bagaimana perasaan individu tentang pengalaman hidup mereka. Ryff dan Keyes (1995) mengungkapkan bahwa ada dua fungsi positif untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* pada manusia, yang pertama adalah bagaimana individu dapat memaknai suatu hal secara positif ataupun

negatif yang mampu memberikan dampak dalam *Psychological Well-Being*. Fungsi yang kedua, yakni lebih kepada kepuasan hidup menjadi sebuah kunci utama *Psychological Well-Being*. Seorang yang mempunyai sikap penerimaan diri yang baik dirasa dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil serta mempunyai tujuan hidup yang jelas dalam dirinya, seseorang akan mempunyai sikap positif yang membuat individu menganggap sebuah masalah merupakan hal positif sebagai penunjang untuk mencapai tujuan hidupnya (Ryff & Keyes, 1995).

Individu dapat dikatakan memiliki *Psychological Well-Being* yang baik, apabila seseorang tidak hanya bebas dari kesehatan mental negatif, seperti misalnya takut, cemas, dan *stress* (Ryff & Keyes, 1995). Seseorang yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik ketika seseorang tersebut mempunyai



sikap positif terhadap dirinya sendiri serta lingkungan. Hingga mampu membuat hidup mereka lebih berarti serta mampu melewati pengalaman yang dapat menghasilkan tekanan negatif atau *stress* (Ryff & Keyes, 1995). Seseorang dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi dapat mempunyai sikap positif, dapat menerima segala keunggulan dan kekurangan dirinya, memiliki interaksi yang baik dengan orang lain, independen, dapat mengelola lingkungannya sesuai dengan kepentingannya, mempunyai tujuan hidup, serta dapat memenuhi kebutuhannya dan potensi diri sendiri (Wells, 2010).

Psychological Well-Being pada guru memiliki kaitan yang erat dengan kegiatan belajar mengajar dikarenakan guru berhubungan secara langsung dengan siswa di dalam kelas, karena *Psychological Well-Being* guru dapat secara langsung mempengaruhi *Psychological Well-Being* siswa (Özü dkk., 2017). Dari hasil observasi tantangan guru swasta yang sering di hadapi yaitu, seperti muridnya yang sedikit, fasilitas sarana dan prasarana sekolahan yang kurang memadai, dan tanggung jawab yang dimiliki cukup besar. Tanggung jawab yang dimiliki guru swasta menuntut adanya kompetensi yang luas, dan guru juga harus dapat mengontrol pembelajaran di kelas, memiliki hubungan baik dengan siswa serta dapat untuk terus meningkatkan potensi diri. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek dalam *Psychological Well-Being* menurut Ryff dan Keyes (1995), Dari aspek tersebut diharapkan *Psychological Well-Being* guru dapat meningkatkan prestasi kerja dan kepuasan kerja guru. Hubungan guru-murid yang buruk menyebabkan *Psychological Well-Being* guru yang rendah, yang membuat lingkungan belajar di kelas menjadi tidak kondusif dan nyaman. Hargreaves (2000) telah melakukan wawancara terhadap 60 guru dan mendapati terdapat interaksi yang baik antara guru dengan siswa adalah salah satu sumber yang penting dalam kesenangan serta motivasi seorang guru. Sehingga kemandirian dalam hal

Psychological Well-Being tidak dapat tercapai. Memiliki rasa kecewa terhadap dirinya sendiri karena siswanya berprestasi buruk meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mengajar dengan baik, karena guru bertanggung jawab atas hasil belajar siswanya.

Berdasarkan wawancara pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal, 27 Juli 2022 dengan tiga informan guru di beberapa sekolah swasta di wilayah Kecamatan Simo, perilaku nakal siswa di sekolah merupakan salah satu faktor yang membuat guru merasa kesal, frustrasi dan tidak senang. Kemampuan individu untuk merancang serta mengelola lingkungannya adalah salah satu aspek dalam *Psychological Well-Being*, hingga guru yang tidak dapat mengawasi siswa di dalam kelas memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang lebih rendah. Selain itu, beberapa guru swasta di Kecamatan Simo juga merasa tidak puas dengan manfaat sosial dan ekonomi yang juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*. Bagi guru yang belum menikah merasa gaji yang diterimanya pas-pasan, sedangkan bagi guru yang sudah menikah merasa penghasilannya jauh dari cukup. Oleh karena itu, guru harus berusaha menabung sebanyak-banyaknya untuk biaya hidup sehari-hari yang dapat menjadi sumber ketidaksejahteraan.

Sebagian besar guru SMK Swasta tidak memiliki tunjangan, karena gajinya bisa dikatakan minim, berkisar antara Rp 200.000 hingga Rp 500.000. Gaji yang diterima guru per-bulan hanya cukup untuk makan-minum perbulan, dan tidak cukup membiayai anak-anaknya untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yang biaya pendidikan sangat mahal saat ini (Yamin, 2006). Jiwa yang berkembang menggambarkan seberapa aktif seseorang hidup dan menjalankan fungsi psikologisnya. Jiwa sejahtera ini tentunya bisa didapatkan ketika seorang guru tidak lagi mementingkan keuangan. Kemampuannya sebagai seorang pendidik terancam ketika ia harus mampu mengatur dirinya sendiri dengan



baik tanpa mengganggu tugasnya melayani dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa guru swasta mengalami hambatan dalam hal kompetensi sosial, rendahnya kelekatan emosi, dan rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis dan para guru swasta kurang bisa untuk mengatasi hal tersebut (Browne 2009).

Bekerja merupakan salah satu kegiatan penting yang menunjang kehidupan setiap individu, tetapi pekerjaan acapkali membawa banyak persoalan yang harus dihadapi, terutama dalam pekerjaan guru. Guru adalah pekerjaan dengan tingkat *stress* yang cukup tinggi di berbagai negara. Menurut laporan, sekitar 30% guru meninggalkan pekerjaannya karena tekanan pekerjaan. Oleh karena itu, kemampuan *coping stress* adalah upaya untuk menurunkan tingkat stres kerja yang sangat dibutuhkan oleh guru. (Özü dkk, 2017). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai respon dalam beradaptasi pada suatu stresor. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam *Psychological Well-Being* adalah mengatasi *stress* pribadi (*coping stress*). *Coping stress* terbagi menjadi dua dimensi yaitu, *Problem Focused-Coping* yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung.

Coping stress memiliki 2 aspek Lazarus dan Folkman (1984), yaitu *Emotional Focused-Coping* adalah usaha individu untuk mengatasi *stress* dengan mengatur serta mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan. Tujuan dari *Emotional Focused-Coping* untuk mengurangi tuntutan dari lingkungan menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya. Sedangkan *Emotional Focused-Coping* adalah usaha individu dalam mengatasi *stress* dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Lazarus dan Folkman, 1984).

Problem Focused-Coping dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi *coping* yang lainnya adalah *Emotional Focused-Coping*. Strategi *coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola *stress* emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan. Nevid (2003), *Emotional Focused-Coping* ini lebih mengarah pada pengelolaan perasaan diri, pengelolaan emosi diri, dan pengelolaan suasana diri. Sehingga masalah-masalah yang ada dapat di kontrol oleh diri sendiri. Sedangkan *Problem Focused-Coping* lebih mengarah pada pemecahan masalah yang dapat diselesaikan dengan bekerja sama bersama pihak lain. Sehingga, peneliti mencoba untuk melihat keterkaitan *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal dan Retnowati (2019) didapati bahwa *emotional focused coping* sumbangan efektif sebesar 19% terhadap munculnya *Psychological Well-Being*. Hal tersebut diperkuat dengan adanya sikap penerimaan diri yang positif. Dengan adanya penerimaan diri yang positif tersebut maka dapat membantu seseorang untuk mendapatkan *Psychological Well-Being* yang lebih baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widiyanto (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *coping stress* dengan *Psychological Well-Being* pada guru.

Peneliti perlu mengkaji kembali konsep *Psychological Well-Being* pada guru swasta dikarenakan kurangnya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi pada guru swasta. Peneliti mencoba melihat dari sudut pandang *Emotional Focused-Coping*, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being* pada guru swasta.



A. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being* pada guru swasta?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk hubungan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being* pada guru swasta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan terhadap disiplin ilmu psikologi, terkhusus psikologi pendidikan, serta psikologi positif mengenai hubungan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being* pada guru swasta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi para pembaca mengenai hubungan *Psychological Well-Being* pada guru swasta berkaitan dengan *Emotional Focused-Coping*.

LANDASAN TEORI

A. *Psychological Well-Being*

1. Definisi *Psychological Well-Being*

Ryff (1995) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari - hari, serta mengarah pada pengungkapan perasaan - perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. mengatakan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan gambaran kesehatan psikologis berdasarkan terpenuhinya psikologi positif seseorang. *Psychological Well-Being* sebagai kehidupan yang berjalan baik, berkombinasi dengan perasaan yang sejahtera serta berfungsi secara efektif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu,

mendapatkan dukungan, puas dengan kehidupan dan mempunyai perasaan yang bahagia (Hamburger, 2009). *Psychological Well-Being* merupakan kondisi mental yang penting untuk dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling pada mahasiswa. Hal ini berfungsi untuk mendukung pencapaian tugas-tugas perkembangan mahasiswa pada aspek pribadi-sosial, akademis, dan karier, karena tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya pada aspek pribadi-sosial, akademis, dan karier (Wardati & Jauhar, 2011).

2. Aspek-Aspek *Psychological well-Being*

Menurut Ryff (1995) aspek-aspek yang menyusun *Psychological Well-Being*, yaitu :

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Merupakan salah satu bagian terpenting dalam *Psychological Well-Being* mengenai pendapat yang positif terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam menerima dirinya secara keseluruhan baik aspek positif maupun negatif. Dengan menerima diri sebagaimana adanya baik kelebihan maupun kelemahan, maka seseorang akan bersikap positif terhadap diri sendiri. Seseorang dengan penerimaan diri mampu menerima keberhasilan maupun kegagalan di masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with other*)

Kemampuan untuk memiliki hubungan yang hangat dan menyenangkan karena



kedekatannya dengan orang lain. Seseorang dengan kemampuan ini memiliki kepedulian sosial yang tinggi terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki rasa empati, afeksi, dan memahami prinsip berbagi dalam hubungan antar pribadi. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek terpenting dan seringkali ditekankan dalam definisi *Psychological Well-Being*.

c. Otonomi atau kemandirian (*autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur hidup dan perilakunya secara mandiri dengan mengikuti keyakinan dan kepercayaan dalam diri, sehingga mampu menolak untuk dikendalikan oleh tekanan sosial yang mengharuskan ia bertindak dengan cara-cara tertentu. Seseorang yang mandiri mampu untuk mengaktualisasikan diri dan mengevaluasi diri dengan standar penilaian sendiri, sehingga tidak tertarik dengan pandangan orang lain tentang dirinya.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan akan penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat terhadap dirinya. Seseorang membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengatur lingkungan sekitarnya sehingga mampu untuk mengutamakan perspektif akan kebutuhan untuk memajukan kreativitas di lingkungan dengan kegiatan fisik dan mental.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memahami makna dan arah hidup di dalam pengalamannya, serta mampu untuk menentukan tujuan atau cita-cita dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki tujuan hidup, dan pemahaman akan arah hidup akan membantu untuk memberikan makna terhadap kehidupannya.

f. Perkembangan pribadi (*personal growth*)

Pengembangan pribadi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali potensi yang dimiliki, dapat merasakan perubahan yang ada di dalam diri baik peningkatan maupun penurunan, terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, dan selalu berkeinginan untuk dapat tumbuh dan berkembang. Seseorang dengan pengembangan pribadi yang tinggi akan terus menerus menggali potensi di dalam dirinya serta selalu menimba ilmu pengetahuan baru.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

Zadworna-cieślak dan Kossakowska (2018) menjabarkan terdapat faktor yang memengaruhi *Psychological Well-Being* pada guru, yaitu:

a. **Faktor Risiko (*Risk Factors*)**

1) *Stress* kerja (*occupational stress*)

Merupakan stres yang berhubungan dengan pekerjaan dan jabatan. Dalam pekerjaan seseorang dituntut untuk memiliki prestasi kerja dan banyak kewajiban kerja, hal ini dapat memunculkan *stress*. Diantaranya beban kerja yang tinggi, hirarki organisasi kerja, jenjang karir, hubungan antar pekerja, dan tingkat *work-life balance* merupakan sumber stres yang potensial. *Stress* dapat mempengaruhi hasil kerja



termasuk komitmen kerja, kepuasan kerja dan pengunduran diri atau *turnover*. *Stress* juga dapat mempengaruhi guru secara personal termasuk absen kerja, *burnout*, gangguan emosi, menurunkan *self-confidence* dan *self-esteem*, merusak relasi personal, dan bahkan kasus bunuh diri.

2) *Burnout*

Merupakan kelelahan fisik dan emosi hasil dari *stress* kerja yang berkepanjangan, meningkatnya *burnout* mengindikasikan tingginya *stress* di lingkungan kerja. *Burnout* berhubungan dengan kelelahan emosi, *Psychological Well-Being*, relasi sosial, dan berpotensi untuk menurunkan pencapaian seseorang.

b. Faktor Pencegah (*Protective Factors*)

1) Kepribadian

Kemampuan seseorang untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan atau resiliensi merupakan salah satu perwakilan dari sekelompok karakteristik kepribadian yang memungkinkan untuk mengatasi sumber stres secara efektif. Hal ini dapat meningkatkan ketekunan dan fleksibilitas adaptasi seseorang terhadap tuntutan hidup, memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan dalam situasi yang sulit, dan meningkatkan toleransi terhadap emosi negatif dan kegagalan. Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh kestabilan emosi, yang menganggap kesulitan sebagai

sebuah kesempatan untuk mencapai pengalaman baru, dan melihat dirinya sebagai seseorang yang memiliki pengaruh yang kuat dalam suatu pengambilan keputusan (Zadworna-cieślak & Kossakowska, 2018).

2) *Coping stress*

Kemampuan untuk mengatasi stres sangat penting bagi retensi guru. Pekerjaan sebagai guru merupakan pekerjaan yang *stressfull*, akan tetapi persepsi tersebut dipengaruhi oleh respon *coping* dan dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan terhadap para guru menunjukkan bahwa *coping* dan dukungan sosial tidak hanya memiliki pengaruh yang sedang terhadap stres dan *Psychological Well-Being*, namun juga dapat mempengaruhi penilaian terhadap tuntutan lingkungan yang menjadi sumber stres. Berdasarkan faktor-faktor di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* yaitu usia, gender, status perkawinan, status sosial-ekonomi, dukungan sosial, *stress* kerja, *burnout*, kepribadian, dan *coping stress*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* menurut Zadworna-Cieślak dan Kossakowska, (2018) yaitu *stress* kerja, *burnout*, kepribadian, dan *coping stress*, dipilih karena lebih sesuai dengan penelitian ini.



B. *Coping Stress*

1. *Definisi Coping Stress*

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai respon dalam beradaptasi pada suatu stresor. Hal ini merupakan suatu proses dimana seseorang berusaha untuk mencari penyelesaian atas stres menggunakan strategi psikologis dan mekanisme baik kognitif maupun perilaku dalam usaha mengurangi, memperkecil, mengontrol, dan mentoleransinya. Sarafino (2011) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah suatu proses dari pengaturan ketidakcocokan antara kebutuhan dan sumber daya yang dimiliki pada saat situasi stres. Sari dkk (2010) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan usaha-usaha, baik secara mental maupun perilaku, untuk mengatasi, mentoleransi, mengurangi dan meminimalisasikan situasi dan kejadian yang penuh tekanan. *Coping stress* memiliki dua fungsi dimana fungsi yang pertama bertujuan untuk fokus pada masalah baik suatu tuntutan maupun tugas, dan usaha dalam menyelesaikan masalah tersebut. Fungsi yang kedua tertuju pada kondisi psikologis yang dilakukan untuk mengubah persepsi seseorang terhadap pengalaman pada situasi yang menyebabkan *stress*, untuk mengurangi tekanan, kegiatan psikologis, dan reaksi emosi.

2. *Jenis-Jenis Coping Stress*

a. *Problem Focused-Coping*

Merupakan strategi *coping* dimana seseorang

secara aktif berusaha untuk mencari solusi untuk mengatasi permasalahan atau sumber *stress*. *Coping* dengan strategi ini dapat menambah ilmu dan pengetahuan seseorang terhadap suatu masalah yang sedang dihadapi, serta sebab akibat dari masalah tersebut. Dengan demikian seseorang dapat mengetahui masalah dan konsekuensi yang ia hadapi. *Problem focused-coping* menurut Folkman dan Lazarus (1986), yaitu:

- 1) *Confrontive coping*, sebuah usaha yang dilakukan untuk mengubah keadaan yang membuat seseorang tertekan dengan suatu hal yang agresif seperti mengambil risiko.
- 2) *Planful problem-solving*, sebuah usaha yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang dialami dengan tenang dan hati-hati.

b. *Emotional Focused-Coping*

Merupakan strategi *coping* dimana seseorang berusaha untuk mengontrol emosinya untuk menyesuaikan diri terhadap dampak yang diakibatkan oleh sumber *stress*. Strategi ini dilakukan untuk mengurangi tekanan dan beban pikiran seseorang, tetapi tidak pada masalah yang sebenarnya (Folkman & Lazarus, 1986).

Folkman dan Lazarus (1986) mengemukakan bahwa



ada enam aspek *Emotionalal Focused-Coping*, yaitu :

- 1) *Self-control*
Merupakan usaha seseorang untuk mengontrol emosi dan tindakan dirinya sendiri.
- 2) *Distancing*
Merupakan usaha untuk menghindari atau melepaskan diri dari permasalahan yang ada dan membangun makna positif dari permasalahan tersebut.
- 3) *Accepting responsibility*
Usaha untuk menerima tanggung jawab atas perannya terhadap suatu masalah dan merefleksikan diri supaya tidak mengulangi kesalahannya.
- 4) *Seeking social support*
Upaya seseorang dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik dalam bentuk informasi, tindakan nyata, maupun dukungan sosial.
- 5) *Escape avoidance*
Merupakan bentuk penghindaran seseorang dari suatu masalah.
- 6) *Positive reappraisal*
Merupakan upaya seseorang dalam mengubah sudut pandang yang awalnya negatif menjadi positif dengan pemikiran bahwa suatu masalah dapat menumbuhkan kedewasaan.

C. *Hubungan antara Emotional Focused-Coping dengan Psychological Well-Being pada Guru*

Sarafino (2011) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah suatu proses dari pengaturan ketidakcocokkan antara kebutuhan dan sumber daya yang dimiliki pada saat situasi stres. Seseorang dengan *Emotional Focused-Coping* yang tinggi maka seseorang tersebut akan berusaha untuk mengontrol diri, melepaskan diri dari masalah yang ada, menerima tanggung jawab yang artinya tidak menyalahkan situasi yang ada, selain itu seseorang juga mencari dukungan dari pihak lain, serta berusaha merubah pandangan negatif menjadi sesuatu yang positif. Seseorang dengan *Emotional Focused-Coping* yang tinggi maka seseorang tersebut akan berusaha untuk mengontrol diri, melepaskan diri dari masalah yang ada, menerima tanggung jawab yang artinya tidak menyalahkan situasi yang ada, selain itu seseorang juga mencari dukungan dari pihak lain, serta berusaha merubah pandangan negatif menjadi sesuatu yang positif.

Ryff (1989) menjelaskan *Psychological Well-Being* merupakan kemampuan individu untuk menggali potensi yang terdapat dalam dirinya secara maksimal, sehingga individu tersebut dapat menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain. Seorang yang memiliki *Psychological Well-Being* cenderung memiliki otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada guru, yaitu faktor risiko dan faktor pencegah. Faktor risiko di antaranya terdapat stress kerja dan burnout, sementara factor pencegah di antaranya terdapat kepribadian dan *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping*



stress sebagai respon dalam beradaptasi pada suatu stresor.

Individu yang mempunyai sikap penerimaan diri yang baik, maka mampu mengambil keputusan dalam diri sendiri, serta mempunyai tujuan hidup yang jelas terhadap memunculkan sikap yang positif, dan ia akan memandang suatu masalah sebagai hal yang positif sebagai sarana untuk mencapai tujuannya. dalam hidup. (Ryff & Keyes 1995). Seseorang dapat dikatakan memiliki *Psychological Well-Being* yang baik, Ketika mereka tidak hanya sebatas bebas dari kesehatan mental negatif, seperti misalnya takut, cemas, dan *stress* (Ryff & Keyes 1995). Seseorang yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik maka ia akan mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya sendiri serta lingkungan hingga mampu membuat hidupnya lebih berarti serta mampu menyelesaikan pengalaman pahit yang dapat menghasilkan tekanan negatif atau *stress* pada diri sendiri (Ryff & Keyes 1995).

Pekerjaan guru dipandang sebagai pekerjaan yang sulit dan penuh tekanan, berbagai masalah yang dihadapi oleh guru merupakan penyebab adanya *stress* kerja pada guru yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada guru. *Psychological Well-Being* merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi guru, karena memiliki pengaruh yang positif terhadap kinerja guru di sekolah (Wells, 2010). Namun, saat ini *Psychological Well-Being* pada guru terbilang rendah, hal ini disebabkan oleh banyaknya masalah yang timbul dalam pekerjaan guru. Maka dari itu seorang guru memerlukan kemampuan dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, salah satunya yaitu *coping stress* yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada guru (Ryff, 1989).

Pengaruh *Emotional Focused-Coping* terhadap *Psychological Well-Being* juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* (Ariati, 2010). Pandangan yang sama diungkapkan oleh Rubbyana (2013) yang menyatakan bahwa efektivitas *coping* tergantung pada evaluasi positif terhadap kehidupan seseorang, yaitu penerimaan dan evaluasi positif terhadap lingkungan. Penelitian Browne (2009) menunjukkan bahwa guru swasta mengalami hambatan dalam hal kompetensi sosial, rendahnya kelekatan emosi, dan rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis dan para guru swasta kurang bisa untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jika guru memiliki kemampuan *Emotional Focused-Coping* yang tinggi maka tingkat *Psychological Well-Being* pada guru menjadi tinggi. Hal ini akan membuat kinerja guru di sekolah meningkat karena guru mampu menerima keadaan, menciptakan hubungan yang hangat antar guru dan siswa, mengelola emosi dan lingkungan, serta meningkatkan komitmen dan prestasi kerja guru. Sedangkan guru yang memiliki kemampuan *coping stress* rendah maka tingkat *stressnya* akan bertambah sehingga *Psychological Well-Being* guru menjadi rendah. Hal ini akan membuat kinerja guru menjadi rendah karena *stress* kerja guru meningkat, ketidakmampuan untuk mengelola emosi dan lingkungan kerja, dan menurunnya komitmen, prestasi dan ketidakpuasan pada hasil kerja.

D. *Hipotesis Penelitian*

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being* pada guru swasta. Semakin tinggi kemampuan *Emotional Focused-Coping* maka semakin tinggi



Psychological Well-Being pada guru swasta, dan sebaliknya jika semakin rendah kemampuan *Emotional Focused-Coping* maka semakin rendah pula *Psychological Well-Being* pada guru swasta.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Focused-Coping* dengan *Psychological Well-Being*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *Emotional Focused-Coping* (X) sebagai variabel bebas dan *Psychological Well-Being* (Y) sebagai variabel terikat.

C. Definisi Operasional

1. *Emotional Focused-Coping*

Coping stress merupakan upaya yang dapat dilakukan seseorang dalam menghadapi sumber *stress* yang lebih berfokus pada emosi serta penyelesaiannya dengan cara meredam, memperkecil, mengontrol, serta menoleransi (Folkman & Lazarus, 1986). *Emotional Focused-Coping* merupakan usaha seseorang dalam mengontrol emosinya untuk menghadapi suatu masalah pada dirinya. Adapun enam aspek *Emotional Focused-Coping*, yaitu *self-control*, *distancing*, *accepting responsibility*, *seeking social support*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal*.

2. *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being adalah penilaian kemampuan seseorang untuk mencapai fungsi psikologis yang positif sehingga mereka dapat menerima diri mereka sendiri apa adanya, mempunyai hubungan baik dengan orang lain, independen, mampu mengendalikan

lingkungan sehari-hari, mempunyai tujuan hidup, serta berusaha untuk terus memenuhi kemampuan mereka. serta meningkatkan efektivitas diri (Ryff, 1995). Adapun aspek *Psychological Well-Being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

D. Partisipan Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang ditentukan melalui pertimbangan kriteria yang telah ditentukan peneliti, sesuai dengan tujuan yang dilakukan oleh Sugiyono (2014). Adapun pertimbangan peneliti dalam penelitian ini yaitu guru swasta dengan usia 25-56 tahun. Seluruh responden penelitian, sebelumnya akan diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) yang berkaitan dengan prosedur penelitian. Jumlah target sampel dalam penelitian ini, yaitu 78 subjek dengan presentase kesalahan sebanyak 5%, karena populasi partisipan diketahui sebanyak 100 Orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan skala *Psychological Well-Being* pada guru dan dengan menggunakan skala *Emotional Focused-Coping*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat kategori pernyataan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Partisipan diminta untuk memilih salah satu dari empat kategori pernyataan yang sesuai dengan partisipan.

Skala *Emotional Focused-Coping*



Skala pertama yang diberikan kepada responden yaitu skala *coping stress*. *Coping stress* akan diteliti dengan menggunakan terjemahan skala *The Ways of Coping* dari Lazarus dan Folkman (1980) yang telah direvisi pada tahun 1985 (Folkman & Lazarus, 1986). Skala ini telah diadaptasi sebelumnya oleh Agustina dan Rahayu (2017) dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) sebesar 0,971 yang berarti bahwa skala *The Ways of Coping* memiliki item yang reliabel. Skala *Coping Stress* disusun berdasarkan dengan satu pernyataan, yaitu *favorable* yang menggunakan skala model Likert dengan empat kategori pilihan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Semakin skor yang dipeoleh pada skala ini tinggi, berarti individu mengalami *Emotional Focused-Coping* yang tinggi. Sebaliknya, semakin skor yang diperoleh pada skala ini rendah berarti individu mengalami *Emotional Focused-Coping* yang rendah.

Tabel 1 Skor Untuk Variasi Jawaban

Respon	Item Favorable
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Tabel 2 Blue Print Skala Emotional Focused-Coping

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item	Total
			Favorable	
1	<i>Distancing</i>	Usaha untuk menghindari atau melepaskan diri dari permasalahan yang ada dan membangun makna positif dari permasalahan tersebut	6	6

2	<i>Self Control</i>	Usaha seseorang untuk mengontrol emosi dan tindakan dirinya sendiri.	7	7
3	<i>Seeking Social Support</i>	Upaya seseorang dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik dalam bentuk informasi, tindakan nyata, maupun dukungan sosial	6	6
4	<i>Accepting Responsibility</i>	Usaha untuk menerima tanggung jawab atas perannya terhadap suatu masalah dan merefleksikan diri supaya tidak mengulangi kesalahannya	4	4
5	<i>Escape Avoidance</i>	Merupakan bentuk penghindaran seseorang dari suatu masalah	8	8
6	<i>Positive Reappraisal</i>	Upaya seseorang dalam mengubah sudut pandang yang awalnya negatif menjadi positif dengan pemikiran bahwa suatu masalah dapat menumbuhkan kedewasaan.	7	7
Jumlah				38

Tabel 3 Sebaran Item Skala Emotional Focused-Coping

No	Aspek	Indikator	Favorable	Total
1	<i>Distancing</i>	Usaha untuk menghindari atau melepaskan diri dari permasalahan yang ada dan membangun makna positif dari permasalahan tersebut	5, 8, 15, 21, 29, 38	6

2	<i>Self Control</i>	Usaha seseorang untuk mengontrol emosi dan tindakan dirinya sendiri.	1, 6, 12, 19, 25, 31, 33	7
3	<i>Seeking Social Support</i>	Upaya seseorang dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik dalam bentuk informasi, tindakan nyata, maupun dukungan sosial	3, 11, 16, 22, 30, 37	6
4	<i>Accepting Responsibility</i>	Usaha untuk menerima tanggung jawab atas perannya terhadap suatu masalah dan merefleksikan diri supaya tidak mengulangi kesalahannya	17, 26, 4, 34	4
5	<i>Escape Avoidance</i> <i>Escape avoidance</i>	merupakan bentuk penghindaran seseorang dari suatu masalah	2, 7, 10, 14, 18, 23, 27, 35	8
6	<i>Positive Reappraisal</i>	Upaya seseorang dalam mengubah sudut pandang yang awalnya negatif menjadi positif dengan pemikiran bahwa suatu masalah dapat menumbuhkan kedewasaan.	4, 9, 13, 20, 24, 28, 36	7
Jumlah				38

Skala Psychological Well-Being

Skala kedua yang diberikan kepada responden yaitu skala *Psychological Well-Being*. Skala *Psychological Well-Being* ini telah diadaptasi sebelumnya oleh Fadhil (2021) dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) sebesar 0,828 yang berarti bahwa skala *Psychological Well-Being* memiliki item yang reliabel. Skala *Psychological Well-Being* disusun berdasarkan dengan dua pernyataan, yaitu *favorable* dan

unfavorable yang menggunakan skala model Likert dengan empat kategori pilihan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Semakin skor yang dipeoleh pada skala ini tinggi, berarti individu mengalami *Psychological Well-Being* yang tinggi. Sebaliknya, semakin skor yang diperoleh pada skala ini rendah berarti individu mengalami *Psychological Well-Being* yang rendah.

Tabel 4 Skor Untuk Variasi Jawaban

Respon	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 5 Blue Print Skala Psychological Well-Being

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan Diri (Self Acceptance)	Kemampuan seseorang dalam menerima dirinya secara keseluruhan baik aspek positif maupun negatif	4	4	8
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relationship with Other)	Kemampuan untuk memiliki hubungan yang hangat dan menyenangkan karena kedekatannya dengan orang lain.	4	4	8
3	Otonomi atau Kemandirian (Autonomy)	Kemampuan seseorang dalam mengatur hidup dan perilakunya	4	4	8



		secara mandiri dengan mengikuti keyakinan dan kepercayaan dalam diri, sehingga mampu menolak untuk dikendalikan oleh tekanan sosial yang mengharuskan ia bertindak dengan cara-cara tertentu.			
4	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	Kemampuan akan penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat terhadap dirinya.	4	4	8
5	Tujuan Hidup (Purpose in Life)	Kemampuan seseorang untuk memahami makna dan arah hidup di dalam pengalamannya, serta mampu untuk menentukan tujuan atau cita-cita dalam hidupnya.	4	4	8
6	Perkembangan Pribadi (Personal Growth)	Kemampuan seseorang untuk mengenali potensi yang dimiliki, dapat merasakan perubahan yang ada di dalam diri baik peningkatan maupun penurunan,	4	4	8

		terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, dan selalu berkeinginan untuk dapat tumbuh dan berkembang.			
Jumlah					48

Tabel 5 Sebaran Item Skala Psychological Well-Being

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan Diri (Self Acceptance)	Kemampuan seseorang dalam menerima dirinya secara keseluruhan baik aspek positif maupun negatif	3, 14, 29, 41	8, 19, 22, 47	8
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relationship with Other)	Kemampuan untuk memiliki hubungan yang hangat dan menyenangkan karena kedekatannya dengan orang lain.	4, 13, 26, 42	7, 33, 36, 46	8
3	Otonomi atau Kemandirian (Autonomy)	Kemampuan seseorang dalam mengatur hidup dan perilakunya secara mandiri dengan mengikuti keyakinan dan kepercayaan dalam diri, sehingga mampu menolak untuk dikendalikan oleh tekanan sosial yang mengharuskan ia bertindak dengan cara-cara tertentu.	5, 16, 25, 38	21, 31, 34, 44	8

4	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	Kemampuan akan penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat terhadap dirinya.	2, 6, 15, 27	9, 11, 23, 43	8
5	Tujuan Hidup (Purpose in Life)	Kemampuan seseorang untuk memahami makna dan arah hidup di dalam pengalamannya, serta mampu untuk menentukan tujuan atau cita-cita dalam hidupnya.	17, 18, 30, 39	20, 24, 35, 48	8
6	Perkembangan Pribadi (Personal Growth)	Kemampuan seseorang untuk mengenali potensi yang dimiliki, dapat merasakan perubahan yang ada di dalam diri baik peningkatan maupun penurunan, terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, dan selalu berkeinginan untuk dapat tumbuh dan berkembang.	1, 28, 37, 40	10, 12, 32, 45	8
Jumlah					48

F. Validitas dan Rliabilitas

1. Validitas

Validitas dilakukan untuk melihat kestabilan pada item total, yaitu mengukur konsistensi antara item beserta tes secara menyeluruh. Item yang telah disusun, jika tidak memiliki kualitas yang baik akan disingkirkan dan direvisi sebelum menjadi dari tes, karena pada penelitian ini menggunakan uji coba terpakai. Maka item yang memiliki kualitas rendah tidak akan digunakan kembali. Standar koefisien validitas yang dianggap memuaskan dan memberikan hasil yang baik ialah sebesar 0,30 (Aswar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi sebuah alat ukur yang merujuk pada seberapa jauh pengukuran dapat dipercaya. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin reliabilitasnya tinggi. Sebaliknya koefisien mendekati 0 maka reliabilitasnya semakin rendah (Aswar, 2012). Standar koefisien reliabilitas dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,80 (Aswar, 2012).

G. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini akan menggunakan uji deskriptif untuk melihat kategorisasi dari skala *Emotionalal Focused-Coping* dan *Psychological Well-Being*. Data penelitian ini juga akan diuji menggunakan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, uji hipotesis akan menguji uji korelasi dengan *Product Moment* dari *Karl Pearson* untuk mengetahui hubungan *Emotionalal Focused-Coping* dan *Psychological Well-Being*. Pengujian data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 21 for Windows*.



B. Partisipan Penelitian

Pada penelitian ini didapat 61 partisipan dengan data demografis sebagai berikut.

Tabel 4.1

Data Demografis

		Jumlah Partisipan
Jenis Kelamin	Perempuan	44
	Laki-laki	17
Total		61
Usia	25-30	11
	31-35	13
	36-40	8
	41-45	7
	46-50	7
	51-55	15
	Total	61
Lama Mengajar	>1thn	2
	1-5thn	9
	6-10thn	13
	11-20thn	22
	21-30thn	14
	>40	1
Total		61

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian & Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada guru SMK Swasta berusia 25 hingga 59 tahun dan subjek bekerja di SMK Swasta. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar secara langsung.

Permasalahan yang dihadapi peneliti dalam melakukan penelitian yaitu pembuatan surat izin penelitian dari fakultas yang cukup lama dikarenakan adanya kegiatan yang berlangsung dalam waktu bersamaan sehingga peneliti harus menunggu turunnya surat izin penelitian dari fakultas untuk melakukan penelitian.

Selain itu terdapat beberapa sekolah pada saat melakukan pengambilan data peneliti tidak dapat mendampingi subjek dalam pengisian kuesioner dikarenakan permintaan dari pihak sekolah.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif *Emotion focused-coping* dengan *Psychological well-being* yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.2

Klasifikasi Emotion focused-coping

Kategorisasi	Batas Interval
Sangat Rendah	<34
Rendah	34-49
Sedang	50-65
Tinggi	66-80

Sangat Tinggi	>80
Total	

1	EFC	PWB
61	61	61
<i>N</i>	100%	
<i>Test Statistic</i>	.064	.091
<i>Asmp. Sig. (2-tailed)</i>	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Berdasarkan uji statistik deskriptif yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat *emotion focused-coping* pada subjek berada pada tingkat sedang dengan jumlah subjek sebanyak 33 subjek dan persentase sebesar 54%.

Berdasarkan uji normalitas yang sudah dilakukan, diperoleh hasil bahwa skala perilaku *emotion focused-coping* memperoleh nilai K-S-Z sebesar 0,064, p sebesar 0,200 dengan $p > 0,05$, untuk skala *psychological well-being* memperoleh nilai K-S-Z sebesar 0,091, p sebesar 0,200 dengan $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa data variabel *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* berdistribusi normal.

Tabel 4.3
Klasifikasi Psychological well-being

Distribusi	Batas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	<47	5	8%
Rendah	47-60	11	18%
Sedang	60-74	18	30%
Tinggi	74-87	17	28%
Sangat Tinggi	>87	10	16%
Total		61	100%

Berdasarkan uji statistik deskriptif yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat *Psychological well-being* pada subjek berada pada tingkat sedang dengan jumlah subjek sebanyak 18 subjek dan persentase sebesar 30%.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan data yang normal jika memenuhi nilai signifikansi $p > 0,05$. Pengujian normalitas data penelitian ini menggunakan program IBM SPSS 22. Hasil uji normalitas pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara kedua variabel yang diteliti. Pengujian dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS 22. Hasil uji linearitas penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji Linearitas

		F	Sig.
PWB	Between (Combined)	1.798	.056
* EFC	Groups Linearity	.006	.937
	Deviation from Linearity	1.863	.047
	Within Groups		
	Total		

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,047 $p > 0,05$. Dengan demikian, data tersebut dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.6
Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas



yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat data yang berdistribusi normal dan tidak, serta kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Maka dari itu, untuk pengujian selanjutnya dilakukan menggunakan metode *pearson-rho* untuk uji hipotesis. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

			EFC	PWB
Pearson rho	EFC	Correlation Coefficient	1	.009
		Sig. (2-tailed)	.	.947
		N	61	61
	PWB	Correlation Coefficient	.009	1
		Sig. (2-tailed)	.947	.
		N	61	61

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, diperoleh hasil bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,009$, nilai signifikansi $0,947$ dengan $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan negatif signifikan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being*. Artinya *emotion focused-coping* tidak berhubungan dengan *psychological well-being* pada guru SMK Swasta.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa variabel *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* tidak memiliki hubungan yang signifikan sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada uji hipotesis yang menunjukkan angka sebesar $0,009$ ($p > 0,05$).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelica dkk., (2022) menunjukkan

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan *emotion focused-coping* adalah strategi yang memiliki fokus pada suatu masalah atau disfungsional dan memberikan kontribusi yang berbeda kepada setiap orang.

Menurut Folkman & Lazarus (1986) *emotion focused-coping* merupakan strategi *coping* dimana seseorang berusaha untuk mengontrol emosinya untuk menyesuaikan diri terhadap dampak yang diakibatkan oleh sumber *stress*. Strategi ini dilakukan untuk mengurangi tekanan dan beban pikiran seseorang, tetapi tidak pada masalah yang sebenarnya. Pada penelitian ini hanya fokus pada variabel *emotion focused-coping* sehingga tidak memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial dan motivasi diri. Dukungan sosial yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi pada individu, sehingga *psychological well-being* pada individu akan tetap tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan & Eva, (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Motivasi diri serta dukungan sosial adalah salah satu aspek yang harus dijaga pada diri seseorang untuk dapat memenuhi *psychological well-being* pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin & Mydin Kutty, (2022) yang mengatakan bahwa motivasi diri dan dukungan sosial perlu diberikan, diperhatikan, serta diterapkan untuk memperoleh *psychological well-being* pada individu. Karena dengan adanya



psychological well-being dalam diri individu itu mampu untuk membina serta membangun kehidupan yang positif.

Penelitian ini dilakukan kepada 61 subjek yang berada di daerah Salatiga dan sekitarnya. 44 subjek dengan presentase 72% merupakan subjek perempuan dan 17 subjek dengan presentase 28% merupakan subjek laki-laki. Mayoritas subjek berada pada usia 51-55 tahun sebanyak 15 subjek. Durasi lama mengajar paling banyak yaitu 11-20 tahun sebesar 20 subjek. Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan *emotion focused-coping* pada subjek menunjukkan 2 subjek berada pada tingkat rendah dengan presentase 3%, 33 subjek berada pada tingkat sedang dengan presentase 54%, 25 subjek berada pada tingkat tinggi dengan presentase 41%, dan 1 subjek berada pada tingkat sangat tinggi dengan presentase 2%. Sedangkan pada *psychological well-being* menunjukkan 5 subjek berada pada tingkat sangat rendah dengan presentase 8%, 11 subjek berada pada tingkat rendah dengan presentase 18%, 18 subjek berada pada tingkat sedang dengan presentase 30%, 17 subjek berada pada tingkat tinggi dengan presentase 28%, dan 10 subjek berada pada tingkat sangat tinggi dengan presentase 16%. Maka dapat disimpulkan *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* pada subjek berada pada kategori rendah. Hal ini berarti sebanyak 33 subjek memiliki usaha untuk mengontrol emosi dan tindakan dirinya, memiliki usaha untuk menghindari dan melepaskan diri dari permasalahan, menerima tanggung jawab atas perannya, mencari dukungan dari pihak lain, penghindaran seseorang dari suatu masalah, serta memiliki upaya untuk mengubah sudut pandang negative menjadi positif dengan tingkat yang cukup baik. Pada *psychological well-being* sebanyak 18 subjek merasa cukup untuk melakukan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki

kemandirian, serta penguasaan lingkungan, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

Implikasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa pada subjek guru SMK Swasta yang diteliti tidak terdapat hubungan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being*. Hal ini kemungkinan terjadi karena *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain *emotion focused-coping*. Selain itu perlu adanya upaya-upaya dari pihak lain untuk meningkatkan *psychological well-being* pada Guru SMK Swasta

Kekurangan dari penelitian ini yaitu penyebaran skala ini hanya dilakukan ke beberapa sekolah sehingga memungkinkan perbedaan hasil ataupun tingkat *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* pada subjek lain diluar sekolah tersebut karena budaya kerja pada setiap sekolah yang berbeda-beda.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan hubungan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being*. Tingkat *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* pada penelitian ini berada pada tingkat sedang. Berdasarkan uji statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat *emotion focused-coping* pada subjek berada pada tingkat sedang dengan jumlah subjek sebanyak 33 subjek dan persentase sebesar 54%. Sedangkan pada variabel *psychological well-being* diketahui subjek berada pada tingkat sedang dengan jumlah subjek sebanyak 18 subjek dan persentase sebesar 30%.



SARAN

Guru SMK swasta diharapkan dapat mempertahankan keterampilan pemecahan masalah mereka di lingkungan sekolah, sehingga hubungan guru-siswa yang baik di lingkungan kerja yang lebih baik, menghasilkan kesehatan mental yang lebih baik dan lebih baik.

Sekolah diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental guru SMK Swasta dengan memberikan pelatihan manajemen stres, seperti program pemecahan masalah, seperti melalui pelatihan kerjasama tim, kepemimpinan, dan pemecahan masalah. Dan penerimaan diri terhadap masalah, serta seberapa aktif menjelaskan masalah melalui pembinaan dan meditasi secara rutin bersama guru dapat meningkatkan kinerja guru dan diharapkan kinerja siswa menjadi lebih baik.

Para peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa dapat meningkatkan jumlah mata pelajaran yang dipelajari, mendiversifikasi temuan, dan melihat faktor selain koping terfokus emosional yang memengaruhi kesehatan mental guru.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Agustina, E., & Rahayu, D. E. (2017). Coping stress dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing). *Prosiding, April 2007*, 270–279. ISBN: 978-602-1145-49-4

[2] Amichai-Hamburger, Y. (Ed.). (2009). *Technology and psychological well-being*. Cambridge University Press.

[3] Angelica, K., Sukanto, M. E., Chandra, C. C., & Andrea, K. (2022). Coping strategies to predict the psychological well-being of college students during the COVID-19 pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(August), 148–160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.49>

[4] Ariati. (2010). Subjective well-being

(kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>

Agustina, E., & Rahayu, D. E. (2017). Coping stress dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing). *Prosiding, April 2007*, 270–279. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7535>

Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Padang*, 5(2), 4666–4674. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1622>

Hargreaves, A. (2000). *Mixed emotionals: teachers' perceptions of their interactions with students*. 16, 811–826. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(00\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00028-7)

Jati Ariati. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>

Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.

Özü, Ö., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., & Akram, M. (2017). Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in U.S.A., Turkey and Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(3), 144–158. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397>

Rubbyana, U. (2013). *PENDAHULUAN*. 2006, 1–15.



- [13] Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [14] 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [15] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interaction - Seventh edition. River Street: John Wiley & Sons.
- [16] Sari, G. E., Hardjono, & Priyatama, A. N. (2010). Perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. *Jurnal Psikologi, Wacana*, 2(4), 47-63. <https://doi.org/10.13057/wacana.v2i2.51>
- [17] Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotional-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- [18] Wardati & Jauhar, M. (2011). Implementasi bimbingan dan konseling di sekolah. Jakarta: Prestasi Pustakaraya. <https://doi.org/10.24036/02014312975-0-00>
- [19] Widiyanto, Y. (2021). HUBUNGAN ANTARA KOPING STRES DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU DI SMP MARDI RAHAYU UNGARAN HUBUNGAN ANTARA KOPING STRES DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU. 1–119.
- [20] Zadworna-cieślak, M., & Kossakowska, K. (2018). *Obszary praktyki andragogicznej PSYCHOLOGICAL WELLBEING. 2.*
- [21] Zainuddin, N. F. B., & Mydin Kutty, F. (2022). Hubungan Motivasi Diri dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Malaysian Journal of Social*