

## SURAT TUGAS

Nomor: 588-D/851/FPsi-UNTAR/III/2021

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada :

Nama : Monika, M.Psi., Psikolog  
NIK/NIDN : 10709001 / 0326037902

Untuk melakukan Publikasi Ilmiah pada :

Acara : Serina II UNTAR 2021  
Hari/tanggal : Rabu, 28 April 2021  
Tema : Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat dalam bidang Kesehatan Melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Status : Co-Author / 2nd Author / 3rd Author / etc.  
Penyelenggara : Universitas Tarumanagara

Melaporkan hasil penugasan kepada Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, sesuai format laporan kegiatan perjalanan dinas, paling lambat 1 (satu) minggu setelah kegiatan selesai (Pasal 13 PUT No. 057 tentang Perjalanan Dinas).

Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

15 Maret 2021

Dekan



**Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog**

Tembusan:

1. Ketua Lembaga Sistem Informasi & Database
2. Patrick N. Nicktow, S.Psi.

----



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

SERINA UNTAR II berkolaborasi dengan **KONSORSIUM KESEHATAN LLDIKTI III**

Mempersiapkan seminar dengan topik :

**Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan Melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat**

Sub topik bidang kesehatan :

**Tantangan dan Peluang Penanggulangan Penyakit Infeksi di Abad 21**



# PROSIDING

Seri Seminar Nasional  
Universitas Tarumanagara Ke-II Tahun 2021

&

Konsorsium Kesehatan LLDIKTI III

Rabu-Kamis, 28-29 April 2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara  
dan Konsorsium Publikasi Bidang Ilmu Kesehatan LLDIKTI III



**PROSIDING**  
**SERI SEMINAR NASIONAL UNIVERSITAS TARUMANAGARA II**  
**(SERINA UNTAR II) BERKOLABORASI DENGAN**  
**KONSORSIUM KESEHATAN LLDIKTI WILAYAH III**

**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT DALAM BIDANG KESEHATAN**  
**MELALUI PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**“Tantangan dan Peluang Penanggulangan Penyakit Infeksi di Abad 21”**  
**Jakarta, 28 – 29 April 2021**

**ISBN : 978-623-6463-00-0**

**Penerbit :**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PUBLIKASI ILMIAH**  
**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**PROSIDING**  
**SERI SEMINAR NASIONAL UNIVERSITASTARUMANAGARA II**  
**(SERINA UNTAR II) BERKOLABORASI DENGAN**  
**KONSORSIUM KESEHATAN LLDIKTI WILAYAH III**

**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT DALAM BIDANG KESEHATAN**  
**MELALUI PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**“Tantangan dan Peluang Penanggulangan Penyakit Infeksi di Abad 21”**

**Susunan Panitia Pelaksana dan *Steering Committee***  
**Serina II dan Konsorsium Kesehatan LLDIKTI 3**

Pelindung	: Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, M.T., I.P.U., ASEAN Eng.
Penanggung Jawab	: Ir. Jap Tji Beng, Ph.D
Pengarah	: Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si. Mei Ie, S.E.,M.M. Desi Arisandi, S.Kom., MTI Dr. dr. Meilani Kumala, M.S., Sp.GK.
Ketua Serina II	: Ade Adhari, S.H.,M.H
Ketua Konsorsium	: Dr. dr. Arlends Chris, M.Si.
Sekretaris	: Erick Sidarta, S.Si.,M. Biomed
Bendahara	: Mei Ie, S.E.,M.M dr. Ernawati, S.E., M.S., Sp.DLP., FISCM, FISPH
Seksi Acara	: Nadia Ayu Rahma Lestari, S.T.,M.Sc Dra. Rodhiah, M.M Jihan Novita Sari Putri Agustinus Yulianto
Seksi Makalah	: Carla Olyvia Doaly, S.T.,M.T. Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK Mega Cynthia Wishnu, S.T.,M.T. Chrestella Patricia, S.Psi
IT/Website	: AR. Johnsen F.
Seksi Desain	: Amalia Setyowulan, S.Ds, M.Ds.

**Reviewer :**

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, S.T., M.T. (Universitas Tarumanagara)  
Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D. (Universitas Tarumanagara)  
Dr. L. V. Ratna Devi Sakuntalawati, M.Si. (Universitas Sebelas Maret)  
Henry Candra, S.T., M.T., Ph.D. (Universitas Trisakti)  
Dr. Lita Tyesta A.L.W., S.H. M.Hum (Universitas Diponegoro)  
Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. (Universitas Tarumanagara)  
Dr. Fransisca Iriani R Dewi, M.Si. (Universitas Tarumanagara)  
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si (Universitas Tarumanagara)  
Dr. Rasji, S.H., M.H. (Universitas Tarumanagara)  
Dr. Keni, S.E., M.M. (Universitas Tarumanagara)  
Sri Tiatri, S.Psi., M.Si, Ph.D. (Universitas Tarumanagara)  
Titin Fatimah, S.T., M.Eng., Dr.Eng. (Universitas Tarumanagara)  
Ir. Budhi Martana, M.M. (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)  
Sri Hapsari Widjajanti, S.S., M.Hum (Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta)  
Dr. Ariawan Gunadi, S.H., M.H. (Universitas Tarumanagara)  
Dr. Ir. Erwani Merry Sartika, M.T. (Universitas Kristen Maranatha)  
Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK. (Universitas Tarumanagara)  
dr. Velma Herwanto, Sp.PD., Ph.D, FINASIM (Universitas Tarumanagara)  
dr. Ria Buana, M.Biomed (Universitas Tarumanagara)  
dr. Octavia Dwi Wahyuni, M.Biomed (Universitas Tarumanagara)

**Editor :**

Carla Olyvia Doaly, S.T., M.T  
Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK  
Mega Cynthia Wishnu, S.T., M.T.  
Ade Adhari, S.H., M.H.

**Penerbit :**

Lembaga Penelitian dan Publikasi  
Ilmiah Universitas Tarumanagara

**Alamat Redaksi**

Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus I UNTAR, Gedung M,  
Lantai 5 Jakarta Barat Telp: 021-5671747, ext.215  
Email: [dppm@untar.ac.id](mailto:dppm@untar.ac.id)

**HAK CIPTA**

©2021 Universitas Tarumanagara

ID P-PSIKOLOGI-01

## GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU SMA DI JAKARTA (STUDI PADA MASA PANDEMI COVID-19)

Acong Hutomo Kaspar<sup>1</sup>, Monika<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [acong.705170258@stu.untar.ac.id](mailto:acong.705170258@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)

### ABSTRAK

*Psychological well-being* merupakan cara individu menyadari keinginan tujuan dari hidupnya, mengetahui potensi yang dimiliki dan mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, dengan tanggung jawab penuh atas hidup dan pilihannya sendiri. Penelitian ini dilakukan saat pandemi COVID-19 sehingga pembelajaran dilakukan secara daring, pembelajaran secara daring memunculkan stres dan stressor baru yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* guru SMA di Jakarta saat pemberlakuan pembelajaran jarak jauh, menggunakan alat ukur *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff yang terbentuk dari 6 dimensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian deskriptif. Responden penelitian ini berjumlah 212 partisipan yang terdiri dari 95 guru laki-laki dan 117 guru perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada guru-guru SMA di Jakarta cenderung tinggi. Dimensi yang memiliki skor paling tinggi adalah *purpose life* dan yang paling rendah adalah *autonomy*. Hasil data mengenai kenyamanan menunjukkan bahwa guru cenderung nyaman saat pembelajaran jarak jauh, terdapat hal yang membuat guru nyaman yaitu waktu mengajar lebih fleksibel, waktu bersama keluarga lebih banyak, dapat mempelajari teknologi baru, dapat menghemat waktu di perjalanan dan dapat melakukan peran dan hal lainnya. Hal yang tidak menyenangkan saat pembelajaran jarak jauh adalah jaringan dan perangkat yang kurang mendukung, waktu mengajar terbatas, tidak mengenal siswa dengan baik, pembelajaran menjadi sulit terutama yang membutuhkan praktik dan siswa sering kurang kooperatif dalam mengikuti pembelajaran. secara signifikan keterlibatan *fashion* terhadap motivasi berbelanja hedonik pada remaja akhir kota Jakarta.

**Kata Kunci:** guru, SMA, *psychological well-being*, pembelajaran jarak jauh

### ABSTRACT

*Psychological well-being* is a way for an individual to discover their purpose in life, identifying their potency, and having positive relation with others, with the responsibility of their own lives and choices. This research was conducted while a COVID-19 became a pandemic and learning was done with online learning. The distance learning inflicting stress and new stressor that may influence *psychological well-being*. The purpose of this research is to find out the overview of high school teacher *psychological well-being* in Jakarta amid distance learning. This research used *psychological well-being* measuring instrument developed by Ryff, including 6 dimensions. This research used quantitative approach and is a descriptive study. The number of respondents in this study was 212 participants consisting of 95 male teachers and 117 female teachers. The research results indicate high school teacher in Jakarta tend to have a high *psychological well-being*. Dimension with the highest score obtained were *purpose of life* and the lowest were *autonomy*. The data results of contentment showed teachers tend to be more comfortable in distance learning, the reason behind this result are flexible teaching time, having more time to spend with family, enabling them to learn new technologies, saving travel time, and becoming able to attend on others role and others things. The less comfortable side of distance learning are about unsupportive network and devices, limited teaching time, unable to know students well, practical learning is harder to teach, and students less cooperative in learning.

**Keywords:** teacher, high school, *psychological well being*, distance learning

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

COVID-19 merupakan virus yang berbahaya dan diresmikan menjadi pandemi, hal tersebut tentu merubah berbagai aspek kehidupan salah satunya pendidikan, sehingga pemerintah Indonesia membuat aturan untuk melakukan pembelajaran secara jarak jauh (Kementerian Pendidikan dan Budaya [Kemendikbud], 2020). Pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang berlangsung dengan menggunakan jaringan internet, teknologi dan dapat dilakukan dimana saja (Huang et al., 2020). Perubahan sistem pembelajaran ini tentu berdampak terhadap orangtua, siswa maupun guru, pada guru di Indonesia ditemukan masih terdapat guru yang kurang kompetensi mengajar secara daring, kurang memahami teknologi, dan permasalahan terkait biaya internet dan listrik yang meningkat (Mastura & Santaria, 2020). Guru yang bekerja di rumah juga mengalami penurunan motivasi untuk mengajar karena suasana kerja dan mudah terganggu oleh media dan hiburan lainnya ketika bekerja dari rumah (Purwanto et al., 2020).

Permasalahan lainnya di tengah pandemi ini terlihat bahwa 56% sekolah swasta di Indonesia mengalami kesulitan keuangan, terutama pada sekolah SMA swasta karena tidak ada rancangan bantuan, berbeda dengan SMA negeri pembayaran SPP itu ditentukan oleh dinas pendidikan (Rezkisari, 2020). Kesulitan pembayaran SPP yang dilakukan orangtua murid berdampak terhadap penghasilan yang diterima oleh guru, beberapa sekolah-sekolah SMA swasta di Jakarta sudah mulai melakukan pemotongan gaji hingga 50% kepada guru (Prodjo, 2020). Pemotongan gaji membuat penghasilan menjadi sedikit, karena status ekonomi yang menurun buruk hal tersebut dapat memengaruhi *psychological well-being* (Matud et al., 2019).

Pada kondisi pandemi COVID-19 pembelajaran jarak jauh tentu memerlukan penguasaan teknologi, karena kompleksitas teknologi dapat membuat stres pada guru yang berdampak terhadap kinerja mengajar guru (Christian et al., 2020). Pekerjaan sebagai guru, merupakan salah satu pekerjaan yang memberikan stres dan tekanan cukup tinggi (Hillary et al., 2018). Pemberlakuan jarak jauh membuat guru menjadi stres karena stressor yang terjadi pada kondisi ini. Ditemukan bahwa stressor yang dihadapi guru adalah khawatir mengenai kesehatan keluarga, kehilangan kendali atas keputusan pribadi dan pekerjaannya, tekanan akan belajar daring karena jam tidak teratur, beban kerja, dan masalah keuangan (MacIntyre et al., 2020).

Stres yang terjadi pada guru dapat memberikan dampak negatif terhadap kinerja guru dalam mengajar dan membuat guru mempunyai keinginan untuk keluar dari pekerjaannya (Asaloe et al., 2020; Ryan et al., 2017). Stres terhadap pekerjaannya, ketidakpuasan akan pekerjaannya, tuntutan pekerjaan, tekanan waktu dan kurangnya motivasi belajar siswa dapat berdampak terhadap rendahnya *psychological well-being* guru (He et al., 2018, Kidger et al., 2016; Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Secara umum *psychological well-being* adalah cara individu berpikir positif tentang dirinya dan kesadaran akan keterbatasan yang ada pada dirinya, individu yang mencoba menciptakan kehangatan dan rasa percaya dalam sebuah hubungan dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya, kewibawaan, menentukan tujuan hidup dan membuat lebih bermakna dan berusaha untuk mengembangkan bakat dan kemampuan diri secara optimal (Ryff & Keyes, 1995).

*Psychological well-being* dilihat juga berdasarkan cara individu menyadari keinginan tujuan dari hidupnya, memiliki kesadaran akan potensi yang dimiliki, hubungan positif yang dibangun dengan orang lain, dan sebagaimana mereka bertanggung jawab atas hidup dan pilihannya sendiri (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* didefinisikan sebagai penilaian individu mengenai kebahagiaan, kepuasan atas kesehatan fisik dan mental, psikososial termasuk kehidupan dalam pekerjaan dan sosial-ekonomi (Huppert, 2009).

Menurut Ryff & Singer (1995), dimensi mengenai *psychological well-being* yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu: 1) *self-acceptance*; 2) *positive relations with others*; 3) *personal growth*; 4) *purpose in life*; 5) *enviromental mastery*; 6) *autonomy*. Dimensi pertama yaitu *self-acceptance* merupakan pengenalan diri sendiri yang dimaksudkan untuk memahami secara akurat akan tindakan, motivasi, dan perasaan. Dimensi kedua adalah *positive relations with others* yang merupakan gambaran perspektif interpersonal dari kehidupan yang positif dan dijalani dengan baik, yang hangat dan saling percaya.

Dimensi ketiga *personal growth*, menekankan bahwa individu perlu untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam dirinya, pertumbuhan perkembangan diri yang baik membuat individu memiliki perasaan untuk melalui fase-fase perkembangan, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari akan potensi yang dimiliki, dapat melihat perkembangan diri dari waktu ke waktu, berubah menjadi lebih efektif. Dimensi keempat, *purpose in life* merupakan bagian dimensi kesejahteraan yang mengutamakan eksistensial perspektif. Dalam hal ini juga secara langsung berkaitan dengan membantu orang untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka.

Dimensi kelima adalah *environmental mastery* merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginan diri sendiri sesuai dengan kondisi psikis yang menggambarkan kesehatan mentalnya. Dimensi keenam adalah *autonomy* merupakan kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam diri.

*Psychological well-being* guru itu penting karena dapat berdampak terhadap kinerja mengajar dan profesionalitas guru (Villarosa & Ganotice, 2018). *Psychological well-being* pada guru juga memiliki peran yang penting karena ditemukan bahwa ketika *psychological well-being* pada guru baik membuat *psychological well-being* pada siswa juga baik dan rendah *distress* yang dialami oleh siswa (Harding et al., 2019). *Psychological well-being* memengaruhi tekanan pekerjaan dan keluarga. Ketika *psychological well-being* tinggi, maka beban diri dan pekerjaannya akan terasa lebih ringan serta memiliki kepuasan akan hidup yang lebih tinggi (Jung, 2017). *Psychological well-being* juga memiliki pengaruh terhadap individu dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah dapat meningkatkan motivasi individu untuk berheti dari pekerjaannya (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada sekolah di negara Iran pada kota Isfahan menemukan bahwa *psychological well-being* guru pada sekolah biasa lebih tinggi dibandingkan dengan guru sekolah luar biasa biasa (Tamannaifar & Golmohammadi, 2016). Penelitian di Indonesia, tepatnya di Batang menemukan bahwa *psychological well-being* guru honorer di tingkat sekolah dasar rata-rata berada di tingkat sedang (Setiawan & Budiningsih, 2014). Sedangkan 31,3 persen guru memiliki tingkat *psychological well-being* dengan tingkat kategori yang rendah, sementara hanya 7,5 persen saja yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi (Setiawan & Budiningsih, 2014).

Penelitian *psychological well-being* yang dilakukan di Amerika, Turki, dan Pakistan yang dilakukan berdasarkan perbandingan pendapatan perkapita suatu Negara menunjukkan adanya perbedaan pada tingkat *psychological well-being* (Özü et al., 2017). Hal ini terlihat melalui pendapatan perkapita guru di Amerika paling tinggi memiliki tingkat *psychological well-being* paling tinggi pula, Turki yang memiliki pendapatan perkapita menengah memiliki tingkat *psychological well-being* sedang namun masih lebih tinggi dibanding Pakistan yang memiliki pendapatan perkapita paling rendah (Özü et al., 2017). Meninjau hasil penelitian tersebut, dapat

diketahui bahwa pendapatan guru memiliki pengaruh pada tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh seorang guru.

Penelitian yang dilakukan di Portugal, *well-being* pada guru yang mengajar melalui pembelajaran jarak jauh berbeda-beda tiap wilayah tetapi secara rata-rata *well-being* guru berada di rata-rata (Alves et al., 2020). Penelitian tersebut juga menemukan perbedaan *well-being* yang dimiliki guru pada setiap jenjang pendidikan, dimana guru TK memiliki *well-being* yang lebih baik dibandingkan tingkatan lainnya (Alves et al., 2020). Sebelum pandemi guru memiliki kepuasan lebih tinggi dibandingkan ketika pandemi, ketika pandemi juga menimbulkan perspektif negatif lebih tinggi dari pada positif mengenai *well-being*, hal tersebut ditemukan karena rasa kesulitan untuk mengajar meningkat yang menciptakan pandangan negatif (Alves et al., 2020).

Kondisi saat ini guru melakukan pembelajaran jarak jauh menciptakan kesulitan melakukan pembelajaran yang dapat berdampak kepada *psychological well-being* guru (Alves et al, 2020). Biaya yang cukup tinggi untuk kuota internet dan gaji yang dipotong memengaruhi perekonomian hal ini dapat berdampak pada *psychological well-being* guru (Ryff & Singer 1996). Melihat hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat gambaran *psychological well-being* pada guru SMA swasta di Jakarta di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh karena masih belum banyak yang meneliti *psychological well-being* guru SMA khususnya Swasta.

Pada guru SMA swasta di Indonesia kota Jakarta masih sedikit literatur mengenai hal tersebut, terlebih lagi saat ini kondisi pandemi Covid-19 yang memberikan stressor yang dapat berdampak terhadap gambaran *psychological well-being* guru tersebut. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran *psychological well-being* guru SMA di Jakarta di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *psychological well-being* pada guru SMA swasta di Jakarta dengan demikian pihak terkait seperti sekolah pemerintah dapat menciptakan program untuk meningkatkan *psychological well-being* yang baik pada pembelajaran agar menjadi maksimal. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tolok ukur dalam melihat gambaran *psychological well-being* pada guru SMA swasta di Jakarta agar setiap sekolah di Jakarta dapat memperhatikan dan meningkatkan *psychological well-being* guru sehingga dapat menciptakan guru yang berkualitas.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada guru SMA swasta di Jakarta di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19?

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Pada survey yang dilakukan terdapat 212 guru SMA swasta yang berdomisili di Jakarta, Indonesia. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online dan *hardcopy*. Kuesioner yang dilakukan secara online menggunakan *google form*. Partisipan merupakan guru yang mengajar secara online saat pandemi dan telah mengajar selama 1 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Untuk melihat gambaran *psychological well-being* guru SMA di Jakarta di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19. Untuk mengolah data peneliti menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* software 25.0.

Alat ukur penelitian ini adalah *psychological well-being scale* yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995). alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 pilihan. Alat ukur ini mempunyai 6 dimensi yang terdiri dari *autonomy, enviromental mastery, purpose life, personal growth, positive relations with others, self-acceptance*. alat ukur ini dimodifikasi sesuai dengan kondisi pembelajaran jarak jauh saat ini, kemudian peneliti melakukan *content validity ratio (CVR)* untuk menguji validitas dari hasil modifikasi alat ukur tersebut. Peneliti menambahkan pertanyaan mengenai kenyamanan pembelajaran jarak jauh 1 pertanyaan skala 1-10 dan 2 pertanyaan terbuka mengenai hal yang membuat nyaman dan tidak membuat nyaman selama pembelajaran jarak jauh.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Partisipan berdasarkan usia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	95	44.8
Perempuan	117	55.2

Tabel 2 Gambaran Partisipan berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
21-30 Tahun	71	33.5
31-40 Tahun	48	22.6
41-50 Tahun	49	23.1
51-60 Tahun	41	19.3
61-64 Tahun	3	1.4

Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
D2	1	0.5
D3	3	1.4
S1	183	86.3
S2	19	9.0
SMA	5	2.4
SMK	1	0.5

Tabel 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pendapatan Perbulan

Pendapatan perbulan	Frekuensi	Persentase
Kurang dari Rp3.000.000,00	50	23.6
Lebih dari Rp5.000.000,00	53	25.0
Rp3.000.000,00 sampai dengan Rp5.000.000,00	109	51.4

Tabel 5. Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Guru Tetap	70	33.0
Guru Tidak Tetap	74	34.9
Wali Kelas dan Guru tetap	21	9.9
Wali Kelas dan Guru tidak tetap	13	6.1
Kepala Sekolah	13	6.1
Wakil Kepala Sekolah	11	5.2
Wali Kelas	10	4.7

Tabel 6. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pelatihan Pembelajaran Jarak Jauh

Pelatihan PJJ	Frekuensi	Persentase
Tidak	31	14.6
Ya	181	85.4

Alat ukur yang digunakan memiliki Chronbach's coefficient alphas lebih tinggi 0.6, hal tersebut menunjukkan reliability dapat digunakan. Kemudian peneliti melakukan uji normalitas pada data ditemukan  $p=0.200 > 0.5$ . Sehingga menunjukkan bahwa data skor total *psychological well-being* terdistribusi dengan normal.

Gambaran data untuk *psychological well-being* menggunakan skala likert 1-5 sehingga memiliki mean hipotetik alat ukur yaitu 3 sedangkan mean empirik adalah 3.9254. skor mean hipotetik lebih kecil dibandingkan dengan skor mean empirik dengan demikian *psychological well-being* guru SMA di Jakarta dapat dikatakan cenderung tinggi. Pada setiap dimensi *psychological well-being* ditemukan gambaran data untuk dimensi *autonomy* memiliki mean empirik 3.6462, *environmental mastery* memiliki mean empirik 3.9489, *personal growth* memiliki mean empirik 4.0165, *positive relations with others* memiliki mean empirik 4.0499, *purpose life* memiliki mean empirik 4.0825, *self-acceptance* mean empirik 3.8082. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada setiap dimensi *psychological well-being* pada guru SMA di Jakarta cenderung tinggi.

Guru di SMA Jakarta memiliki *psychological well-being* yang cenderung tinggi. Pada setiap dimensi *psychological well-being* guru SMA di Jakarta juga cenderung tinggi yang memiliki arti bahwa guru dapat menentukan pilihan dan tanggung jawabnya sendiri, menguasai lingkungan, memiliki arah dan tujuan dalam hidup, dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, positif akan memandang kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, dan terus ikut serta aktif untuk belajar dan mengembangkan diri.

Pada analisis pertanyaan mengenai kenyamanan ditemukan, pada pertanyaan skala kenyamanan ditemukan bahwa guru cenderung nyaman selama pembelajaran jarak jauh, hasil pada data menunjukkan mean empirik 7.4575 lebih tinggi dari mean hipotetik 5.5. kemudian ditemukan hal yang membuat guru merasa nyaman selama pembelajaran jarak jauh sangat beragam namun yang paling banyak ditemukan dalam data yaitu pada saat pembelajaran jarak jauh seperti waktu yang lebih fleksibel, lebih banyak waktu bersama keluarga, pembelajaran lebih singkat dan langsung kepada inti materi, menghemat waktu di perjalanan dan ongkos, dan dapat mengembangkan diri dengan mempelajari teknologi baru dan berinovasi dalam pembelajaran.

Selain itu hal yang membuat tidak nyaman saat pembelajaran jarak jauh yaitu jaringan dan perangkat yang tidak mendukung, murid yang susah diatur dan tidak kooperatif, administrasi yang lebih banyak, tidak dapat mengetahui perkembangan murid dengan akurat, dan lebih sulit dalam melaksanakan pembelajaran.

Tabel 7. Gambaran Psychological well-being

Dimensi	Mean Empirik	Minimum	Maximum	Standar Deviasition
<i>Psychological Well-Being</i>	3.9254	2.05	4.91	0.48546
<i>Autonomy</i>	3.6462	1.00	5.00	0.86297
<i>Enviromental Mastery</i>	3.9489	1.50	5.00	0.63936
<i>Personal Growth</i>	4.0165	1.00	5.00	0.76797
<i>Positive Relations with others</i>	4.0499	2.71	5.00	0.50610
<i>Purpose Life</i>	4.0825	1.00	5.00	0.76561
<i>Self-Acceptance</i>	3.8082	2.17	5.00	0.57222

#### Analisis data tambahan

Uji beda *psychological well-being* guru SMA, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa, nilai  $t(212)$  adalah  $-2.671$  dan  $p=0.008 < 0.05$ . Dengan demikian berarti terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* yang signifikan antara guru laki-laki dan guru perempuan. Ditemukan bahwa perempuan memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibandingkan dengan *psychological well-being* guru laki-laki. Hal itu sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Spanyol pada 3400 partisipan, yang menunjukkan perbedaan signifikan (Matud et al., 2019). hal tersebut masih belum dapat dipastikan karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhi seperti budaya, usia, status ekonomi dan sosial (Matud et al., 2019; Ryff & Singer, 1996). Uji beda status pekerjaan dilakukan dengan menggunakan *compare mean anova*, Hasil data menunjukkan nilai  $p = 0.357 > 0.05$  Dengan demikian tidak ada perbedaan signifikan antara *psychological well-being* berdasarkan status pekerjaan.

Berdasarkan uji beda *psychological well-being* berdasarkan usia, ditemukan bahwa  $p = 0.540 > 0.05$ , sehingga tidak ada perbedaan signifikan *psychological well-being* berdasarkan usia. pada uji beda berdasarkan pendapatan perbulan guru, hasil menunjukkan  $p = 0.392 > 0.05$ . Dengan demikian tidak ada perbedaan signifikan antara *psychological well-being* berdasarkan pendapatan perbulan. Pada analisis uji beda berdasarkan pelatihan pembelajaran jarak jauh diketahui, nilai  $t(212)$  adalah  $3.509$  dan  $p=0.001 < 0.05$ . Dengan demikian berarti terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* yang signifikan antara guru yang menerima pelatihan pembelajaran jarak jauh dan tidak menerima pembelajaran jarak jauh. Hal ini sejalan dengan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan kepada suster yang menerima pelatihan mengenai pengendalian stres memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak menerima pelatihan (Pahlevani, 2015). Dapat disimpulkan bahwa orang yang menerima pelatihan yang berhubungan dengan pekerjaannya memiliki *psychological well-being* lebih tinggi.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa *psychological well-being* guru SMA di Jakarta cenderung tinggi dan pada tiap dimensi *psychological well-being* guru juga tergolong tinggi.

Ditemukan juga bahwa pembelajaran jarak jauh yang dilakukan pada saat pandemi ini guru cenderung nyaman. Pada analisis uji beda ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dan guru yang menerima pelatihan dan tidak menerima pelatihan. Pada analisis pertanyaan terbuka mengenai pembelajaran jarak jauh ditemukan berbagai hal yang membuat guru nyaman dan tidak nyaman. Hal yang membuat nyaman seperti waktu fleksibel, dapat mengembangkan diri dan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, waktu Bersama keluarga lebih banyak dan dapat menghemat waktu di perjalanan dan biaya.

Dalam proses pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, para guru perlu didukung dengan jaringan dan perangkat pembelajaran yang memadai, sehingga para siswa dapat lebih kooperatif dan proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Untuk penelitian selanjutnya terutama terkait pembelajaran jarak jauh, yaitu menggunakan variabel lain seperti *teacher stress* dan *quality of life* dari guru. Selain hal tersebut peneliti lain juga dapat melakukan pengambilan data pada guru yang bersekolah di SMA negeri yang kemudian dapat menjadi perbandingan antara guru swasta dan guru negeri.

### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu penelitian ini berlangsung terutama kepada kepala sekolah dan guru-guru yang SMA swasta di Jakarta yang telah mengizinkan peneliti untuk menyebarkan kuesioner kepada guru-guru, dan berterimakasih kepada guru-guru yang telah berkontribusi sebagai partisipan dalam penelitian ini.

### **REFERENSI**

- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15, 203-217, <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Asaloei, S. I., Wolomasi, A. K., & Werang, B. R. (2020). Work-Related Stress and Performance among Primary School Teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(2), 352-358. <http://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20335>
- Christian, M., Purwanto, E., & Wibowo, S. (2020). Technostress creators on teaching performance of private universities in Jakarta during covid-19 pandemic. *Technology Reports of Kansai University*, 62(06), 2799–2809.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Erratum: Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? (*Journal of Affective Disorders*, (S0165032719305907), (10.1016/j.jad.2019.03.045)). *Journal of Affective Disorders*, 253(April), 460–466. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68(May), 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hillary, J., Andrade, J., & Worth, J. (2018). *Teacher Retention and Turnover Research. Research Update 4: How Do Teachers Compare To Nurses And Police Officers*. Berkshire: National Foundation for Educational Research.
- Huang, R. H., Liu, D. J., Tlili, A., Yang, J. F., & Wang, H. H. (2020). Handbook on facilitating flexible learning during educational disruption: The Chinese experience in maintaining

- undisrupted learning in COVID-19 Outbreak. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jung, M.-H. (2017). The Effect of Psychological Well-Being on Life Satisfaction for Employees. *Journal of Industrial Distribution & Business*, 8(5), 35–42. <https://doi.org/10.13106/ijidb.2017.vol8.no5.35>
- Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. Kementerian Pendidikan dan Budaya. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., King, M., & Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders*, 192, 76–82. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.054>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Mastura, M., & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengajaran Bagi Guru Dan Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289-295. <https://doi.org/10.30605/jsjp.3.2.2020.293>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- 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>
- Pahlevani, M., Ebrahimi, M., Radmehr, S., Amini, F., Bahraminasab, M., & Yazdani, M. (2015). Effectiveness of stress management training on the psychological well-being of the nurses. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), 313–318.
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. (2020). Impact of Work From Home (WFH) on Indonesian Teachers Performance During the Covid-19 Pandemic : An Exploratory Study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235–6244.
- Prodjo, W.A. (2020, Mei 30). Pergeseran Tahun Ajaran Baru ke Januari 2021 Bisa Bikin Anak Stres dan Gaji Guru Terpotong. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/30/063000471/pergeseran-tahun-ajaran-baru-ke-januari-2021-bisa-bikin-anak-stres-dan-gaji?page=all>
- Rezkisari, I. (2020 April 29). 56 Persen Sekolah Swasta Kesulitan Akibat Covid-19. *Republika.co.id*. <https://republika.co.id/berita/q9jjyz328/56-persen-sekolah-swasta-kesulitan-akibat-covid19>
- Ryan, S. V., von der Embse, N. P., Pendergast, L. L., Saeki, E., Segool, N., & Schwing, S. (2017). Leaving the teaching profession: The role of teacher stress and educational accountability policies on turnover intent. *Teaching and Teacher Education*, 66, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.03.016>

- 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. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23.
- Setiawan, H., & Budiningsih, T. E. (2014). Psychological Well-Being pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal Universitas Negeri Semarang Indonesia*, 3(1), 8–14.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251–1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Tamannaifar, M., & Golmohammadi, S. (2014). Comparison of Psychological Well-Being and Job Stress between Teachers of Special and Ordinary Schools in Isfahan City. *Human Resource Management*, 1(1), 17–28.
- Villarosa, J. B., & Ganotice, F. A. (2018). Construct validation of Ryff's psychological well-being scale: Evidence from Filipino teachers in the Philipines. *Philipine Journal of Psychology*, 51(1), 1-20



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**



# SERTIFIKAT

sertifikat ini diberikan kepada

**Monika**

sebagai

**Pemakalah**

dalam Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara Ke-II  
Tahun 2021 (Serina Untar II 2021)

**“Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan  
melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat”**

Rabu-Kamis, 28-29 April 2021

Ketua LPPM  
Universitas Tarumanagara



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Ketua Panitia  
SERINA UNTAR II 2021

Ade Adhari, S.H., M.H.