



Efek *Emotional Focused Coping* terhadap *Psychological Well-Being* Guru di Sekolah X di Kota Bekasi

**Nayla Nurazizah¹, Andreas Corsini Widya Nugraha²,
Arfian³**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3}

e-mail: naylaazizah11@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the influence of Emotional Focused Coping on the Psychological Well-Being of teachers at School X located in Bekasi City. Teachers often face pressure and challenges in their profession, making the ability to manage emotions essential for maintaining mental and psychological balance. This research employs a quantitative approach with a causal associative method, aiming to explore the cause and effect relationship between the two variables. The sample consisted of 117 teachers from School X, selected using a total sampling technique, in which the entire population was included as the sample. The instruments used were psychological scales measuring emotional focused coping and psychological well-being. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicate a significant influence of emotional focused coping on psychological well-being, with an R^2 value of 0.141, suggesting that approximately 14.1% of the variance in psychological well-being can be explained by emotional focused coping. These findings imply that the more effectively teachers apply emotional focused coping strategies, the higher their level of psychological well-being. However, the results also indicate that other factors besides emotional focused coping contribute to teachers' psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Emotional Focused Coping, Teachers.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Emotional Focused Coping terhadap Psychological Well-Being pada guru di Sekolah X yang berlokasi di Kota Bekasi. Guru sering menghadapi tekanan dan tantangan dalam pekerjaannya, sehingga kemampuan untuk mengelola emosi menjadi penting dalam menjaga keseimbangan mental dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiasi kausal, yang bertujuan untuk melihat hubungan sebab-akibat antara dua variabel tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 117 guru yang mengajar di Sekolah X, yang diambil menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan berupa skala psikologis untuk mengukur emotional focused coping dan psychological well-being. Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara emotional focused coping terhadap psychological well-being dengan nilai R^2 sebesar 0,141, yang berarti bahwa sekitar 14,1% variasi dalam psychological well-being dapat dijelaskan oleh emotional focused coping. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin efektif guru dalam menggunakan strategi emotional focused coping, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Kata Kunci: Psychological Well-Being, Emotional Focused Coping, Guru.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah instrumen penting yang berperan untuk memajukan suatu negara. Suatu negara dapat dikatakan maju dilihat dari Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul, tentunya pembentukan SDM unggul ini dimulai sejak di bangku sekolah. Hal ini tidak luput dari peranan besar guru sebagai tenaga pendidik di sekolah, pada dasarnya guru merupakan pendidik profesional dan menjalankan tugasnya untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, serta mengevaluasi peserta didik di lingkungan pendidikan formal (Sulistiani & Nursiwi Nugraheni, 2023).

Guru dituntut untuk memiliki banyak kompetensi dalam mengajar, serta harus memiliki kreativitas dan inovasi untuk mengembangkan media pembelajaran dan menyajikannya dengan lebih menarik sehingga dapat lebih mudah diterima oleh siswa. Beberapa kompetensi yang harus dimiliki guru diatur dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen yang menegaskan bahwa guru merupakan tenaga profesional yang harus memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan professional (Nur & Mannuhung, 2022).

Selepas dari peranan guru sebagai tenaga pendidik, guru juga memiliki banyak tugas lainnya. Untuk menunjang pendidikan yang mumpuni, guru dituntut untuk mampu menyesuaikan pembelajaran dengan kurikulum yang berlaku, hal tersebut menjadi salah satu permasalahan terkait kesejahteraan psikologis pada guru. Kebijakan yang berubah ubah, kurikulum yang sering berganti ganti dengan kesiapan yang belum matang menyebabkan kebingungan di kalangan guru, hal tersebut dapat menurunkan motivasi guru, dapat menimbulkan stress hingga dapat berdampak negatif pada kualitas pembelajaran (Mere, 2024). Tanggung jawab dan beban kerja yang senantiasa bertambah dapat berdampak buruk pada kesehatan guru secara fisik maupun mental. Permasalahan tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor eksternal seperti permasalahan yang disebabkan oleh organisasi yang kurang baik, adanya situasi kerja yang tidak nyaman, beban kerja yang berat, serta dukungan organisasi yang rendah dapat menjadi sumber permasalahan yang besar pada masalah kesejahteraan psikologis guru (Sugiarto et al., 2019).

Penting bagi guru untuk memiliki kemampuan koping stres yang baik, guru yang memiliki kemampuan koping stres yang baik akan lebih mampu mengendalikan situasi yang penuh tekanan, menakutkan, atau penuh tantangan. Dengan kemampuan ini, guru dapat menghadapi berbagai sumber stres dalam pekerjaan mereka dengan baik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap kualitas kinerja mereka di lingkungan kerja (Hazlina & Sawitri, 2015). Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat dua jenis utama strategi koping, yaitu problem focused coping dan emotional focused coping. Emotional focused coping merujuk pada upaya individu untuk menangani stres dengan cara

mengelola emosinya, seperti menjauhkan pikiran dari hal yang menekan, mencari dukungan emosional, atau melakukan aktivitas yang dapat menenangkan diri. Strategi ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa tidak mampu mengubah situasi yang menimbulkan stres.

Emotional focused coping ini merupakan pendekatan yang berfokus dengan pengelolaan emosi dalam menghadapi stres, melibatkan beberapa teknik seperti positive reappraisal, self controlling, distancing, acceptance of responsibility, seeking social support, dan escape avoidance. (Chairani et al., 2023). Teknik teknik ini menekankan guru untuk dapat mencegah stres dengan cara mengelola emosinya dengan baik. Pengelolaan emosi ini dapat dilakukan dari dalam diri guru itu sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Beberapa guru merasa bahwa mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar merupakan hal yang penting, dengan menceritakan masalah yang dihadapi kepada orang sekitar membuat beberapa guru merasa lebih tenang karena dapat memvalidasi perasaannya serta mendapatkan saran yang baik (Villanesia et al., 2016).

METODE PENELITIAN

Dalam dunia pendidikan, guru memainkan peran penting tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, motivator, dan teladan bagi peserta didik. Tuntutan profesional yang tinggi, beban kerja yang kompleks, serta ekspektasi yang datang dari berbagai pihak sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi guru. Oleh karena itu, kemampuan guru dalam menghadapi dan mengelola stres menjadi aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengelola stres adalah emotional focused coping, yakni strategi coping yang berfokus pada pengaturan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak dapat diubah atau dikendalikan. Strategi ini dapat mencakup tindakan seperti menjaga kontrol diri, mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab pribadi, dan melakukan penilaian ulang terhadap situasi secara positif (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh emotional focused coping terhadap psychological well-being pada guru di Sekolah X, Kota Bekasi. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal, yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi apakah dan sejauh mana emotional focused coping memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis guru (Sugiyono, 2013). Data dikumpulkan secara cross-sectional, yakni dilakukan dalam satu waktu melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh guru di Sekolah X, sehingga pendekatan total sampling digunakan dalam menentukan subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis. Pertama, untuk mengukur psychological well-being digunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Kedua, untuk mengukur emotional focused coping digunakan skala Ways of Coping Questionnaire yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang mencakup enam aspek penting, yakni self-control, distancing, acceptance of responsibility, seeking social support, avoidance, dan positive reappraisal. Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana guna mengetahui seberapa besar pengaruh emotional focused coping terhadap psychological well-being guru, serta untuk menguji signifikansi hubungan yang terbentuk antara kedua variabel tersebut (Sugiyono, 2013). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan psikologis guru, sekaligus menjadi acuan dalam merancang intervensi psikologis yang tepat di lingkungan sekolah.

PEMBAHASAN

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan peneliti dalam penelitian, mulai dari uji coba penelitian, dari uji coba terdapat 2 aitem yang gugur pada variabel emotional focused coping, selain itu pada uji reliabilitas variabel psychological well being memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,892 dan nilai reliabilitas emotional focused coping sebesar 0,886. Dilanjutkan dengan uji asumsi, yang dilakukan dengan menguji normalitas dan linieritas. Pada uji normalitas variabel psychological well-being didapati nilai sebesar 0,073 dan variabel emotional focused coping sebesar 0,252 dimana $p > 0.05$ kedua variabel yang digunakan pada penelitian ini dikatakan terdistribusi normal. Sedangkan uji linieritas yang telah dilakukan mendapatkan hasil 0,215. Nilai ini menunjukkan terdapat pengaruh linier antara kedua variabel.

Dalam upaya memahami keterkaitan antara emotional focused coping dan psychological well-being, penelitian ini melakukan pengujian hipotesis melalui pendekatan statistik berupa analisis korelasi dan regresi linier sederhana. Hasil yang diperoleh dari analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan sebesar 0,375, yang meskipun tergolong dalam kategori rendah, tetap mencerminkan adanya keterkaitan yang nyata antara kedua variabel tersebut pada guru di Sekolah X. Artinya, terdapat kecenderungan bahwa ketika guru mampu menerapkan strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi, maka tingkat kesejahteraan psikologis mereka juga mengalami peningkatan, meskipun tidak secara signifikan kuat. Sementara itu, hasil uji regresi memperlihatkan nilai R^2 sebesar 0,147, yang mengindikasikan bahwa 14,7% dari variasi psychological

well-being pada guru dapat dijelaskan oleh kemampuan mereka dalam menggunakan emotional focused coping. Angka ini memberikan gambaran bahwa meskipun strategi coping berbasis emosi memberikan kontribusi positif, pengaruhnya masih terbatas. Sebagian besar, yakni 85,3%, diperkirakan berasal dari pengaruh faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis guru dipengaruhi oleh berbagai aspek kompleks, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal tempat mereka bekerja.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa emotional focused coping, yang mencakup cara-cara individu mengelola emosi dalam menghadapi tekanan, memang memiliki pengaruh positif terhadap psychological well-being. Guru yang mampu menerapkan coping berbasis emosi secara efektif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, karena mereka dapat menavigasi tekanan kerja dengan lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan dalam menggunakan strategi ini dapat berkontribusi pada penurunan well-being secara signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Xaviera & Kristinawati, 2022), yang menunjukkan bahwa emotional focused coping memiliki hubungan signifikan terhadap psychological well-being pada korban bullying. Penelitian mereka menemukan bahwa individu dengan tingkat emotional focused coping yang tinggi juga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pengaruh emotional focused coping terhadap psychological well-being tidak sepenuhnya dominan, namun keberadaannya tetap penting sebagai salah satu aspek kunci dalam membentuk keseimbangan psikologis guru. Penting bagi institusi pendidikan untuk mendorong pengembangan strategi coping emosional di kalangan pendidik sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental mereka di tengah kompleksitas tuntutan profesi.

Nilai pengaruh variabel emotional focused coping terhadap psychological well-being pada penelitian ini sebesar 14,1% ini berarti pengaruhnya lebih banyak disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Basaria et al., 2024) yang mengungkapkan bahwa nilai pengaruh dari penerapan coping strategy terhadap psychological well-being mahasiswa di masa pandemi covid 19 hanya sebesar 11,4%, penelitian ini menjelaskan bahwa emotional focused coping memiliki hubungan positif dengan psychological well-being, namun terdapat faktor lainnya yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap psychological well-being.

Penelitian-penelitian sebelumnya turut memperkuat temuan bahwa emotional focused coping, meskipun memberikan kontribusi terhadap psychological well-being, bukanlah satu-satunya determinan dalam membentuk kesejahteraan

psikologis seseorang. Misalnya, studi yang dilakukan oleh (Khanum & Jabbar, 2023) menunjukkan bahwa coping emosional hanya berkontribusi sekitar 4% terhadap psychological well-being pada individu yang mengalami kecanduan narkoba. Mereka menekankan bahwa faktor-faktor lain seperti spiritualitas, dukungan sosial, dan motivasi intrinsik memainkan peran penting dalam membangun kesejahteraan mental. Efektivitas emotional focused coping bersifat terbatas dan tidak berdiri sendiri sebagai solusi tunggal dalam meningkatkan well-being. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Assyva dan Hanoum (2022) dalam konteks guru di Sekolah Luar Biasa (SLB), di mana pengaruh gabungan antara self-efficacy dan emotional focused coping terhadap psychological well-being hanya mencapai 22,8%, menyisakan 77,2% faktor lain yang tidak dijelaskan secara rinci dalam penelitian tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa meskipun penerapan emotional focused coping memberikan dampak positif terhadap psychological well-being guru di Sekolah X, strategi ini bukanlah satu-satunya pendekatan yang efektif. Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis guru perlu dilengkapi dengan intervensi lain yang mencakup dukungan organisasi, kepuasan kerja, dan rasa memiliki terhadap institusi tempat mereka mengabdikan. Lingkungan kerja yang suportif, hubungan interpersonal yang sehat antara sesama guru, peserta didik, serta pimpinan sekolah, merupakan fondasi penting dalam membangun suasana kerja yang kondusif bagi tumbuhnya kesejahteraan psikologis (Bjorklund et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan ekosistem kerja, tidak hanya menekankan pada kemampuan personal dalam mengelola emosi, tetapi juga memperkuat struktur sosial dan organisasi yang mendukung kesejahteraan mental guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh emotional focused coping terhadap psychological well-being pada guru di Sekolah X di Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi kemampuan guru dalam menerapkan strategi emotional focused coping seperti mengelola emosi, menerima keadaan, dan mencari dukungan sosial semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengelolaan emosi yang adaptif berperan dalam membantu guru menghadapi tekanan dan tantangan pekerjaan secara lebih sehat secara mental. Meskipun demikian, kekuatan pengaruh yang ditemukan tergolong rendah, sehingga menunjukkan bahwa emotional focused coping bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi psychological well-being. Kemungkinan besar, terdapat variabel lain yang turut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis guru, seperti dukungan sosial di lingkungan kerja, kepuasan karier, motivasi intrinsik, atau bahkan kondisi organisasi sekolah. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-

faktor lain yang dapat secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis para pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Assyva, M. T., & Hanoum, M. (2022). Pengaruh Self Efficacy Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Soul Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 1-9.
- Basaria, D., Zamralita, Z., & Aryani, F. X. (2024). Peran Strategi Koping Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 20-25. <https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V8i1.27161.2024>
- Bjorklund, P., Warstadt, M. F., & Daly, A. J. (2021). Finding Satisfaction In Belonging: Preservice Teacher Subjective Well-Being And Its Relationship To Belonging, Trust, And Self-Efficacy. *Frontiers In Education*, 6(May), 1-14. <https://doi.org/10.3389/Feduc.2021.639435>
- Chairani, L. S., Latifah, M., & Muflikhati, I. (2023). Kesejahteraan Psikologis Remaja Pada Masa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 15(2), 328-342.
- Hazlina, A., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Koping Stres Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) Di Kota Tangerang. *Jurnal Empati*, 4(2), 169-174. <https://doi.org/10.14710/Empati.2015.14911>
- Khanum, S., & Jabbar, T. (2023). Emotion-Focused Coping Strategies And Psychological Well-Being In Individuals With Substance Use Disorders. *Pakistan Journal Of Psychology*, 54(2), 51-64. <https://www.pjpk.com/index.php/pjp/article/view/246>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Springer Publishing Company. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsociurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Mere, K. (2024). Analisis Kesulitan Guru Dalam Implementasi Kurikulum. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 23. No 2, 307-316.
- Nur, I., & Mannuhung, S. (2022). Pelaksanaan Hak Dan Kewajiban Guru Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen Pada Upt Sma Negeri 1 Luwu Utara. *Jurnal Andi Djemma I Jurnal Pendidikan*, 5(2), 98-108.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(7).
- Sugiarto, S., Marisdaya, R., & Karlina, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewi.

- Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 5(3), 104.
<https://doi.org/10.29406/jkmk.v5i3.1576>
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.
- Sulistiani, I., & Nursiwi Nugraheni. (2023). Makna Guru Sebagai Peranan Penting Dalam Dunia Pendidikan. Jurnal Citra Pendidikan, 3(4), 1261–1268.
<https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>
- Villanesia, N., Chairilisyah, D., Risma, D., Education, T., In, P., Childhood, E., Of, F., Training, T., Sciences, E., & Riau, U. (2016). The Correlation of Coping Strategy With Burnout Early Childhood Educators District Tampan City Pekanbaru. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Universitas Riau, 3(1), 1–9.
- Xaviera, E. B., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan Antara Emotion Focused-Coping Dengan Psychological Well- Being Pada Penyintas Bullying Oleh. Journal of Innovation Research and Knowledge, 4.
[https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12\(10\).5595-03](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12(10).5595-03)