

HUBUNGAN ANTARA *JOB DEMANDS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI DI KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG

Cindy Talenta Anabela Hutapea¹, Ika Zenita Ratnaningsih¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

cindyhutapea02@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru SMP Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya. *Job demands* merupakan tuntutan pekerjaan terkait aspek fisik dan psikologis yang dialami individu yang berdampak pada kesehatan maupun kualitas kerja. Subjek pada penelitian ini berjumlah 140 guru dengan masa kerja minimal 5 tahun ($M = 20.2$; $SD = 7.08$) dan berstatus sebagai ASN yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala *Subjective Well-being* (35 aitem; $\alpha = 0.919$) dan Skala *Job Demands* (24 aitem; $\alpha = 0.886$). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *job demands* dengan *subjective well-being* ($r = -0.387$; $p < 0.001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *job demands* dan *subjective well-being* keduanya mampu menjelaskan 15% variasi dari *subjective well-being* ($R^2 = 0.150$; $F(1,138) = 24.278$). *Job demands* secara signifikan mampu memprediksi *subjective well-being* ($\beta = -0.462$; $p < 0.001$). Hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru di mana semakin tinggi *job demands* yang dirasakan oleh guru, maka akan semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dirasakan oleh guru.

Kata kunci: *job demands*; *subjective well-being*; guru smp negeri

THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB DEMANDS AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL TEACHERS IN PERCUT SEI TUAN DISTRICT DELI SERDANG REGENCY

Cindy Talenta Anabela Hutapea¹, Ika Zenita Ratnaningsih¹

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

cindyhutapea02@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between job demands and subjective well-being among public junior high school teachers in Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. Subjective well-being refers to an individual evaluation of their life, while job demands encompass the physical and psychological requirements of a job that may affect health and work quality. The participants in this study consisted of 140 civil servant teachers with a minimum of five years of teaching experience ($M = 20.2$; $SD = 7.08$), selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Subjective Well-being Scale (35 items; $\alpha = 0.919$) and the Job Demands Scale (24 items; $\alpha = 0.886$). A simple linear regression analysis revealed a significant negative relationship between job demands and subjective well-being ($r = -0.387$; $p < 0.001$), indicating a low correlation. The analysis showed that job demands explained 15% of the variance in subjective well-being ($R^2 = 0.150$; $F(1,138) = 24.278$). Job demands significantly predicted subjective well-being ($\beta = -0.462$; $p < 0.001$). The result of this study was accepting the hypothesis, indicating a significant negative relationship between job demands and subjective well-being. This means that the higher the job demands experienced by teachers, the lower their level of subjective well-being.

Keywords: *job demands; subjective well-being; public junior high school teachers*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan zaman dan tuntutan globalisasi memengaruhi berbagai dimensi di kehidupan, dan salah satunya pada pendidikan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Pendidikan memainkan peran yang krusial dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yang berkontribusi pada kemajuan suatu negara. Pada era globalisasi saat ini, dalam peningkatan kualitas dan efektivitas pembelajaran sudah tidak dapat dilepaskan dengan pemanfaatan teknologi. Berdasarkan data dari UNESCO (2024), saat ini sekitar 66.67% manusia di dunia memiliki akses menjelajah internet. Sehingga pemanfaatan teknologi digital saat ini memberikan transformasi untuk kemajuan dan perkembangan bagi dunia pendidikan (Putra & Pratama, 2023).

Pada pendidikan di Indonesia, pemanfaatan teknologi digital terlihat lebih ditingkatkan ketika Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek) tahun 2019-2024 memperkenalkan kurikulum yang diperbarui yaitu Kurikulum Merdeka. Kurikulum Merdeka adalah upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan memfokuskan pada pengembangan kemampuan siswa melalui eksplorasi pengetahuan, sikap, dan keterampilan dari lingkungannya (Zulaiha dkk., 2023) yang bermanfaat bagi siswa untuk menghadapi

tantangan di masa depan, yang dalam pelaksanaannya dibutuhkan peran dari seorang guru (Rahayu dkk., 2022). Guru menjadi kunci penting untuk keberhasilan para peserta didik dalam bidang pendidikan (Sulistiani & Nugraheni, 2023).

Penerapan Kurikulum Merdeka menempatkan guru sebagai fasilitator utama dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, semangat, kreatif, inovatif, serta terampil (Sunarni & Karyono, 2023). Guru ditugaskan untuk merancang pembelajaran dengan suasana yang menyenangkan (Zulaiha dkk., 2023) dengan menggunakan berbagai metode dan media pembelajaran yang kreatif agar para siswa berfokus pada kebebasan dan pemikiran kreatif (Rahayu dkk., 2022). Namun, dalam praktiknya guru menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan Kurikulum Merdeka (Aufa dkk., 2024) yang dapat berdampak bagi kondisi psikologis guru khususnya dalam hal *subjective well-being* guru.

American Psychological Association (APA) mendefinisikan kesejahteraan (*well-being*) sebagai keadaan dimana seseorang merasa bahagia dan puas dengan tingkat kesulitan yang sedikit, memiliki kesehatan yang optimal, serta memiliki pandangan yang positif dalam hidupnya (Upsher dkk., 2022). *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu mengenai tingkat kepuasan dalam hidupnya (Diener dkk., 2018). *Subjective well-being* melibatkan komponen kognitif yaitu evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan serta komponen emosional yaitu perasaan senang dan puas yang dirasakan oleh individu. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan merasakan hidupnya lebih bermakna, bahagia, dan menyenangkan (Eid & Larsen, 2008).

Guru dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki intensitas emosi positif yang tinggi dan emosi negatif yang rendah (Karimah, 2023). Tingkat *subjective well-being* yang tinggi tercermin pada performa dan produktivitas seorang guru serta kesehatan mental guru dan kepuasan guru terhadap kehidupan dan kondisi kerjanya saat ini (Fu dkk., 2022). Guru dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi menunjukkan kepuasan kerja yang lebih besar serta komitmen profesional yang lebih kuat (Bagaskara & Fauzan, 2024). Selain itu *subjective well-being* yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan individu serta pada kinerja dan produktivitas individu di tempat kerja. Namun sebaliknya, ketika guru memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah, berbagai konsekuensi negatif dapat muncul dari sisi personal maupun profesional.

Keadaan dimana rendahnya *subjective well-being* pada guru dicirikan oleh guru berperilaku negatif dan pasif ketika menghadapi tantangan dalam mengajar (Fu dkk., 2022). Selain itu *well-being* guru yang rendah dapat menyebabkan tingginya angka ketidakhadiran guru yang dapat menjadi hambatan untuk peningkatan kualitas pendidikan (Hascher & Waber, 2021). *Subjective well-being* yang rendah pada guru apabila terus dibiarkan maka akan berpotensi terhadap meningkatnya kelelahan emosional pada guru yang menjadi prediktor kuat bagi guru untuk meninggalkan profesi mengajar (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Sehingga mengajar menjadi salah satu kegiatan yang penuh tekanan dan menjadi profesi yang rentan memiliki tingkat kelelahan dan stres yang lebih tinggi dibanding profesi lain (Hakanen dkk., 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap empat orang guru SMP Negeri di Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri rendahnya *subjective well-being* pada guru. Ciri-ciri yang muncul seperti tingkat kelelahan yang guru rasakan lebih meningkat dibandingkan dengan penerapan kurikulum sebelumnya. Kelelahan yang dirasakan oleh guru setelah penerapan Kurikulum Merdeka meningkatkan mencapai 80%, selain itu juga terjadi penambahan tugas pada guru terkait dengan tugas administrasi yang harus diselesaikan. Hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan hasil temuan Rambe dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa beban kerja guru yang tinggi adalah sebagian tantangan yang diterima oleh guru pada implementasi Kurikulum Merdeka. Selain itu, dilansir dari laman berita Kompas diketahui bahwa guru mengeluhkan kalau implementasi Kurikulum Merdeka justru menambah beban kerja bagi guru, lebih banyak waktu yang diperlukan untuk mempersiapkan materi dan mengevaluasi hasil belajar siswa yang berakibat pada kelelahan fisik dan mental seorang guru. Selain beban kerja untuk mengajar guru yang meningkat, beban administrasi guru juga semakin meningkat (Herin, 2024).

Puspitasari & Habiby (2024) menemukan bahwa implementasi kebijakan Kurikulum Merdeka pada tugas pengisian Rencana Hasil Kerja (RHK) melalui *Platform Merdeka Mengajar* (PMM) menjadi salah satu sumber stres dan *burnout* bagi guru SD di Kabupaten Sukoharjo. Tuntutan administrasi yang tinggi, keterbatasan waktu menyebabkan guru mengalami kelelahan emosional, fisik, dan mental yang berdampak bagi kualitas pembelajaran. Hasil temuan Fadhil dkk. (2024) pada guru TK di Aceh menjelaskan bahwa implementasi Kurikulum

Merdeka memberikan guru tantangan serta tuntutan kerja yang tinggi terkait perubahan metode pembelajaran yang akan berdampak negatif bagi *subjective well-being* pada guru.

Penurunan kesejahteraan subjektif individu dapat memberikan dampak negatif bagi diri individu dan pekerjaannya. Ketika *subjective well-being* guru rendah maka guru cenderung merasa kelelahan, kehilangan motivasi untuk mengajar, dan tidak optimal menjalankan tugasnya sebagai seorang guru (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Tetapi sebaliknya ketika individu merasakan tingginya tingkat *subjective well-being*, individu akan mencapai hasil kerja yang lebih optimal (Chumaerah & Lukman, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-esteem*, kepribadian, pekerjaan, pendapatan, agama, keluarga, interaksi sosial, peristiwa, dan aktivitas adalah beberapa faktor yang berpengaruh pada *subjective well-being* guru (Balkis & Masykur, 2016). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pekerjaan adalah sebagian faktor yang berpengaruh pada *subjective well-being*.

Pada setiap pekerjaannya, masing-masing individu mendapatkan tuntutan pekerjaan yang berbeda-beda yang dapat memicu rendahnya *subjective well-being*. Tuntutan pekerjaan (*job demands*) merupakan keadaan individu yang mencakup segala aspek yang dialami individu dalam pekerjaannya seperti fisik, emosional, dan kognitif (Bakker & Demerouti, 2007). Hasil penelitian Juliana dkk. (2021) menjelaskan bahwa *job demands* sebagai faktor yang menciptakan beban kerja untuk karyawan yang meliputi adanya konflik, birokrasi, dan ketidakamanan dalam bekerja yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kinerja karyawan. *Job*

Demands-Resources Model menjelaskan bahwa tingginya tingkat *job demands* yang dirasakan oleh individu akan menyebabkan kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan subjektif individu (Bakker & Demerouti, 2014). Sehingga tuntutan pekerjaan (*job demands*) memiliki hubungan terhadap kesejahteraan guru.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa tingginya *job demands* akan berdampak pada tingkat *subjective well-being* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Skaalvik & Skaalvik (2018) pada guru di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama di Norwegia menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan terutama tekanan waktu menjadi prediktor yang berpengaruh bagi tingkat *subjective well-being* guru. Tuntutan pekerjaan yang dirasakan individu berlebihan akan berdampak juga pada emosional individu yang akan berkaitan dengan komponen *subjective well-being* yaitu adanya perasaan negatif yang muncul pada diri individu. Hasil penelitian Hakanen dkk. (2006) pada guru SD, SMP, SMA, dan Sekolah Kejuruan di Finlandia menunjukkan bahwa tingginya *job demands* akan meningkatkan *burnout* pada guru, dampak bagi guru yang mengalami *burnout* akan terlihat pada kualitas mengajarnya di kelas dan membuat para siswa menjadi terganggu dalam akademisnya (Juliana dkk., 2021). Penelitian oleh Dara, Aisyah, dkk. (2021) pada guru SD, SMP, dan SMA di Indonesia juga menjelaskan bahwa tuntutan emosional pada guru berpengaruh pada kesejahteraan guru tersebut. Tuntutan emosional pada guru berkaitan dengan sikap positif guru selama mengajar di kelas serta berhubungan dengan siswanya. Berdasarkan hasil beberapa penelitian terdahulu, peneliti mengamati terdapat hubungan antara *job demands* terhadap tingkat *subjective well-being*, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan

penelitian mengenai *job demands* dan *subjective well-being* pada guru SMP Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

Penelitian akan dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri yang berada di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang telah melaksanakan Kurikulum Merdeka. Alasan peneliti untuk memilih guru SMP dikarenakan peserta didik yang dibimbing oleh guru adalah anak remaja awal berusia antara 12 sampai 15 tahun. Menurut Santrock (2012) remaja adalah tahap transisi perkembangan dari tahap kanak-kanak menuju tahap kedewasaan. Pada tahap remaja awal ini, individu cenderung mengeksplorasi beragam hal guna menemukan jati diri mereka, menunjukkan kecenderungan untuk sulit diarahkan, serta memiliki emosi yang belum stabil dibandingkan dengan individu tahap remaja akhir yang memiliki emosi lebih stabil dan mulai fokus pada tujuan pribadinya. Oleh karena itu kondisi ini menimbulkan tuntutan emosional bagi guru yang lebih tinggi sehingga berisiko menyebabkan emosi negatif yang dirasakan oleh guru dalam melaksanakan tugas dan perannya.

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru SMP Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “apakah terdapat hubungan antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru SMP Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan empiris antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru SMP Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu psikologi, khususnya di bidang industri dan organisasi terkait dengan *job demands* dengan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian (Guru / Pendidik)

Penelitian ini diharapkan dapat memberi guru wawasan mengenai hubungan antara *job demands* dengan *subjective well-being*.

b. Bagi Pihak Sekolah dan Dinas Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi oleh pihak sekolah dan dinas pendidikan untuk memahami hubungan antara *job demands* dengan *subjective well-being* pada guru.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan membahas mengenai *job demands* dengan *subjective well-being*.