

## Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat

Syarah Farhanna<sup>1</sup>, Tatiyani<sup>2</sup>

E-mail: [syarahfarhanna99@gmail.com](mailto:syarahfarhanna99@gmail.com)<sup>1</sup>, [tatiyani09@gmail.com](mailto:tatiyani09@gmail.com)<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. Populasi penelitian ini adalah Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat, sejumlah 110 guru dan sampel sebanyak 110 guru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh dan pengumpulan data menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu kesejahteraan psikologis (40 item  $\alpha = 0,937$ ), kepuasan kerja (19 item  $\alpha = 0,945$ ), dan skala regulasi emosi (31 item  $\alpha = 0,903$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,391 dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,542. Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlations* menggunakan program computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25.0 for windows diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,564 dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menyatakan bahwa  $H_a^3 =$  "Ada hubungan antara kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat " Diterima. Kontribusi kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis dari hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,318 sebesar 31,8% sedangkan sisanya sebesar 68,2% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci** : Kesejahteraan Psikologis, Kepuasan Kerja, Regulasi Emosi.

### ABSTRACT

*This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between job satisfaction and emotional regulation with psychological well-being in teachers at the Muhammadiyah Kramat Raya Education Complex in Central Jakarta. The population of this study was teachers at the Muhammadiyah Kramat Raya Education Complex in Central Jakarta, a total of 110 teachers and a sample of 110 teachers. The sampling technique uses saturated sample techniques and data collection uses a likert scale. This study used three scales, namely psychological well-being (40 items  $\alpha = 0.937$ ), job satisfaction (19 items  $\alpha = 0.945$ ), and emotional regulation scale (31 items  $\alpha = 0.903$ ). The results showed that there was a significant positive relationship between job satisfaction and psychological well-being of 0.391 and there was a significant positive relationship between emotional regulation and psychological well-being of 0.542. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlations using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) computer program version 25.0 for windows obtained a correlation coefficient (R) of 0.564 and  $p = 0.000 < 0.05$ . It states that  $H_a^3 =$  "There is a relationship between job satisfaction and emotional regulation with psychological well-being in teachers at the Muhammadiyah Kramat Raya Education Complex in Central Jakarta " Accepted. The contribution of job satisfaction and emotional regulation to psychological well-being from the results of the coefficient of determination ( $R^2$ ) = 0.318 was 31.8% while the remaining 68.2% concerned contributions from other factors that were not studied.*

**Keywords** : *Psychological Well-being, Job Satisfaction, Emotional Regulation.*

## 1. PENDAHULUAN

Seorang guru merupakan kunci dalam kegiatan pendidikan. keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola kegiatan pembelajaran maupun mengarahkan peserta didiknya untuk mengikuti proses pendidikan. Guru juga dikatakan mampu mendidik sekaligus mengajar apabila memiliki stabilitas emosi dan memiliki rasa tanggung jawab yang besar untuk memajukan anak didiknya (Hamalik, 2012). Akan tetapi, realitasnya saat ini menunjukkan maraknya pemberitaan di media mengenai ketidakmampuan guru dalam mengendalikan emosi dan perilakunya yang kontra produktif dengan tujuan pembelajaran. Menurut Huppert (dalam Lavenda Azalia, Leli Nailul Muna & Ahmad Rusdi, 2018) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis berarti mampu menjalani hidup dengan baik. Menjalani hidup dengan baik merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan tidak berarti bahwa individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu. Kesejahteraan psikologis 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, dalam Asti Aisyah & Rohmatun Choisol, 2018).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu, salah satunya yaitu kepuasan kerja. Bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam bekerja, individu akan berupaya semaksimal mungkin dengan segenap kemampuan yang di milikinya untuk menyelesaikan tugas pekerjaannya, sehingga produktivitas dan hasil kerjanya akan meningkat secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Winda Tanujaya (2014) bahwa terdapat hubungan positif agak rendah yang signifikan antara kepuasan kerja dengan dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Fakta ini berarti semakin karyawan merasakan kepuasan kerja maka kesejahteraan psikologis semakin tinggi.

Selain kepuasan kerja, regulasi emosi juga menjadi faktor penting bagi terciptanya kesejahteraan psikologis pada guru. Regulasi emosi dalam strategi yang dilakukan guru baik secara sadar maupun tidak dalam mempertahankan atau mengelola reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara dikendalikan, dalam adaptasi sosial untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai suatu tujuan.

Adanya hubungan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan Fajariadi Rahadifa Syahida dan Seger Handoyo (2022) yang menyatakan bahwa terdapat terdapat hubungan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Menurut hasil wawancara peneliti pada Guru BK Muhammadiyah. Guru BK mengatakan bahwa tidak semua guru merasakan kesejahteraan psikologis karena dalam pembelajaran selama keadaan pandemi kesejahteraan psikologis guru sangat diperlukan karena salah satu bagian yang paling dalam keberhasilan pelaksanaan pendidikan. Guru mengalami kesejahteraan psikologis dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh akan mampu melakukan tahapan mulai persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran secara efektif dan efisien. Hal ini mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, terdapat beberapa guru merasa bahwa dirinya tidak mampu jika mencapai tujuan menjadi guru yang sejahtera psikologis secara instan. Untuk mencapainya tujuan tersebut guru harus bekerja sama dengan sesama guru dengan memiliki hubungan yang positif dan dapat mengontrol emosi. Permasalahan yang dialami juga tidak semua guru merasakan kepuasan kerja, ketika mengajar dalam situasi sekarang ini yang masih pandemi. Karena saat pandemi semenjak tahun 2020 guru-guru mengajar siswa secara online, beberapa guru mengalami hambatan dalam melakukan proses pembelajaran secara

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

a) “Apakah terdapat hubungan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat?”

online. Kecenderungan kesiapan guru dalam pembelajaran secara *e-learning* termasuk dalam tidak siap dan membutuhkan peningkatan yang lebih. Pada saat situasi saat ini pembelajaran dilakukan secara PTM (Pembelajaran Tatap Muka), hanya 50% guru dan siswa hadir di sekolah. Dalam situasi saat ini Regulasi Emosi guru sangat diperlukan, karena pada proses pembelajaran guru-guru tidak saja dihadapkan oleh masalah yang berada pada disekolah seperti ada siswa yang tidak mengerjakan tugas, menghadapi orang tua murid, maupun situasi sekolah. Namun dalam keadaan sehari-hari yang guru alami diluar lingkungan sekolah juga berpengaruh pada regulasi emosinya. Dan terdapat guru yang menunjukkan kemarahannya kepada siswa dalam proses pembelajaran seperti marah-marah dan menghukum siswa, guru menunjukkan ketidakmampuan dalam mengelola emosi, sehingga dalam proses pembelajaran yang dilakukan kurang maksimal.

Fenomena di lapangan menunjukkan belum tercapainya kesejahteraan psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

- b) “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat?”
- c) “Apakah terdapat hubungan antara kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan

Muhammadiyah Kramat Raya  
Jakarta Pusat?"

## 2. METODOLOGI

### Definisi Konseptual

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu mengembangkan dirinya secara maksimal dan lebih optimal, mampu menerima diri secara positif, dan memiliki tujuan hidup.

Kepuasan kerja adalah besarnya rasa suka karyawan terhadap pekerjaannya, individu yang merasa senang dan puas dengan pekerjaannya akan melaksanakan tugasnya dengan sebaik-baiknya dan berdampak positif terhadap hasil kerjanya.

Regulasi emosi adalah proses individu dalam membentuk dan mengendalikan emosi dan mengekspresikannya.

### Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat yang berjumlah 110 guru. Sampel yang digunakan berjumlah 110 guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh.

### Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS),

Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 40 item valid dan 4 item gugur, pada skala kepuasan kerja terdapat 19 item valid dan 1 item gugur, pada skala regulasi emosi terdapat 31 item valid dan 1 item gugur.

### Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan teknik komputerisasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for Windows*.

## 3. LANDASAN TEORI

### Kesejahteraan Psikologis

Sumule (dalam Eka Wahyuni & Irma Maulida, 2019) mengungkapkan kesejahteraan psikologis sebagai perspektif eudaimonik dari kesejahteraan mental yang berfokus pada pemfungsian psikologis dan kesadaran diri (*Self-realization*) dan mengukur sejauh apa seorang individu melihat dirinya dalam usaha-usaha pemenuhan dan pengembangan dirinya

Menurut Ryff dan Keyes (Seger Handoyo, 2016) Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk

hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal secara optimal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu menampilkan potensi dirinya.

Synder dan Lopez (dalam Danang Pramudito Anwar & Nailul Fauziah, 2019) dimana kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk dapat menerima semua hal yang telah dilaluinya secara dewasa sehingga menghasilkan evaluasi yang positif dan kemampuan menentukan tindakannya sendiri.

### **Kepuasan Kerja**

Menurut Robbins dan Judge (Meithiana Indrasari, 2017) mendefinisikan kepuasan kerja sebagai perasaan positif tentang pekerjaan seseorang yang merupakan hasil dari sebuah evaluasi karakteristiknya. Seseorang yang memiliki tingkat kepuasan kerja tinggi, akan memiliki perasaan positif terhadap pekerjaannya. Sebaliknya seseorang yang memiliki kepuasan kerja yang rendah akan memiliki perasaan negatif terhadap pekerjaan.

Menurut Schermerhorn, Hunt dan Osborn (Anastasia Sri Maryatmi, 2021) mendefinisikan kepuasan kerja adalah derajat perasaan individu baik positif maupun negatif tentang pekerjaan mereka.

Howell dan Dipboye (Ashar Sunyoto Munandar, 2014) kepuasan kerja sebagai hasil keseluruhan dari derajat rasa suka atau tidak sukanya tenaga kerja terhadap berbagai aspek dari pekerjaannya.

### **Regulasi Emosi**

Menurut Gross (dalam Rika Vira Zwagery & Rima Nurliani, 2018) regulasi emosi adalah proses individu untuk emosi seperti apa, saat emosi muncul, bagaimana mempengaruhi ekspresi pengalaman dan

ekspresi emosional. Secara sederhana, regulasi emosi merupakan proses pengelolaan individu dan perubahan emosi diri atau orang lain.

Ganrefski dkk (Triyono, Muh Ekhsan Rifai, 2018) mengungkapkan regulasi emosi bertujuan untuk menjaga kontrol atas emosi pada suatu peristiwa yang tidak disenangi individu akan mengatur emosi melalui pikiran dan kognisi bersifat universal yang sangat tergantung dengan pengalaman-pengalaman hidup individu yang dilewati sebelumnya.

Gratz dan Roemer (dalam Puspa Sari Watianan, 2018) regulasi emosi adalah kemampuan untuk menggunakan kemampuan untuk menggunakan strategi dalam mengatur respon emosi ketika dibutuhkan dan juga meliputi kesadaran, pemahaman, dan penerimaan dari emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku dalam konteks tekanan emosional.

### **Hipotesis**

H<sub>1</sub> : Ada hubungan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

H<sub>2</sub> : Ada hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

H<sub>3</sub> : Ada hubungan antara kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Uji Hipotesis pertama dengan menggunakan *bivariate correlation* antara Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis diperoleh  $r = 0,391$

dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi kepuasan kerja maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat, begitu juga sebaliknya semakin rendah kepuasan kerja maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada guru. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh Negita Andiyah Phiwantari (2018) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu. Salah satunya faktor tersebut adalah kepuasan kerja, bagaimana individu dapat melaksanakan tugasnya dengan sebaik-baiknya dan berdampak positif terhadap hasil kerjanya.

Hasil Uji Hipotesis yang kedua melalui analisis *bivariate correlation* dengan koefisien korelasi antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis adalah  $r = 0,542$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada guru. Hal ini juga sesuai penelitian pernah dilakukan oleh Iza Anugerahani (2020) mengatakan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Pada hasil Uji Hipotesis ke tiga menggunakan uji analisis dengan metode *multivariate correlation* menggunakan metode analisis data *regression* dengan metode *enter* antara variabel kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,564 dan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan kerja dan regulasi emosi secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia Sri Maryatmi (2021). *Well-Being Di Dunia Kerja*. Jawa Tengah: cv Pena Persada.
- Ashar Sunyoto Munandar (2014). *Psikologi Industri Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Jurnal Proyeksi*.

- Vol. 13 No. 2. Fakultas Universitas Islam Sultan Agung.
- Danang Pramudito Anwar dan Nailul Fauziah (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Yang Bekerja Sebagai Polisi Di Polrestabes Semarang. *Jurnal Empati*. Vol. 8 No. 1. Fakultas Psikologi Univeritas Diponegoro.
- Dr. Meithiana Indrasari, S.T.,M.M. (2017). *Kepuasan Kerja Dan Kinerja Karyawan*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Dr. Seger Handoyo, Psikolog (2016). *Temu Ilmiah Nasional HIMPSI*. Yogyakarta: Manelistik Perkembangan Psikologi Indonesia.
- Eka Wahyuni dan Irma Maulida (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 8 No, 2. Universitas Negeri Jakarta.
- Fajariadi Rahadifa Syahda & Seger Handoyo (2022). Pengaruh Kepemimpinan Melayani Dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja Yang Terdampak Pandemi. *Jurnal Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. Vol. 2 No. 1. Fakultas Psikologis Universitas Airlangga.
- Iza Anugerahani Riski (2020). Pengaruh Keterikatan Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Regulasi Emosi Karyawan Yang Bekerja Dari Rumah Sebagai Variabel Moderator. *Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Lavenda Azalia, Leli Nailul Muna, Ahmad Rusdi (2018). Kesejahteraan Psikologis Pada Jamaah Pengajian Ditinjau Dari Religiusitas Dan Hubbud Dunya. *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 4 No. 1. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Mega Tala Harimukhti dan Kartika Sari Dewi (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 13 No.1. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Mutia Mawardah dan MG. Adiyanti (2014). Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 41. No. 1. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Negita Andiyah Prihwantari (2018). Hubungan Kepuasan Kerja Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Dengan Gaji Di Bawah Satu Juta. *Skripsi*. Universitas Islam Jakarta.
- Puspa Sari Watianan (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Subjective Well Being* Pada Mantan Penderita Kusta Di Dusun Sumberglagah Mojokerto. *Jurnal Psikologi*.

Fakultas Psikologi Universitas  
17 Agustus 1945 Surabaya.

Rika Vira Zwagery dan Rima Nurliani  
(2018). Studi Kasus Regulasi  
Emosi Pada Masyarakat Yang  
Terkena Dampak Pencemaran

Lingkungan Batubara Di  
Kabupaten Barito Kuala.  
*Jurnal Ecopsy*. Vol. 5 No. 3.  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Lambung  
Mangkura.

Winda Tanujaya (2014). Hubungan  
Kepuasan Kerja Dengan  
Kesejahteraan Psikologis  
(*Psychological Well-Being*) Pada  
Karyawan *Cleaner* (Studi Pada  
Karyawan *Cleaner* Yang  
Menerima Gaji Tidak Sesuai  
Standar UMP Di PT. Sinergi  
Integria Services, Jakarta). *Jurnal  
Psikologi*. Vol. 12 No. 2. Fakultas  
Psikologi Universitas Esa  
Unggul.