

Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru

Tiara Intan Mulia¹, Arie Rihardini Sundari²
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I^{1,2}
E-mail : tiaraaintn@gmail.com¹, arie.rihardini@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis guru. Populasi penelitian ini berjumlah 99 orang guru di SD Negeri *regrouping* wilayah Utan Kayu Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 orang guru dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis sebagai *dependent variable*, religiusitas dan regulasi emosi sebagai *independent variable*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala kesejahteraan religiusitas, dan skala regulasi emosi dengan model skala *Likert*. Pengolahan data dalam penelitian ini mempergunakan *software* JASP 0.17.1.0 for Windows. Berdasarkan analisis data, didapatkan kesimpulan bahwa religiusitas dan regulasi emosi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis guru. Kontribusi religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, secara simultan, yaitu sebesar 37.9% dan sebesar 62.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Kesejahteraan Psikologis, Religiusitas, Regulasi Emosi, Guru, Regrouping*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of religiosity on psychological well-being of teachers at SDN regrouping in the South Utan Kayu Region, mediated by emotional regulation. The population of this study amounted to 99 teachers and the sample in this study was 58 teachers using the cluster random sampling technique. In this research, dependent variable is psychological well-being, and independent variable are religiosity and emotional regulation. The data collection method used a likert scale model, namely the psychological well-being scale, the religiosity scale, and the emotional regulation scale. The study processes data using JASP version 0.17.1.0 for Windows. The contribution of religiosity and emotional regulation to psychological well-being is 37.9% and 62.1% is influenced by other factors not examined in this study.

Keyword : *Psychological Well-being, Religioosity, Emotional Regulation, Teachers, Regrouping*

1. PENDAHULUAN

Kebijakan *regrouping* atau penggabungan sekolah, diatur melalui peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 105 Tahun 2012. Pada dasarnya kebijakan ini diciptakan dengan tujuan yang positif, namun nyatanya mengakibatkan konflik antar individu, tingkat stress yang tinggi, penurunan motivasi, kecemasan berlebih, krisis identitas, kesedihan, kekecewaan, perasaan sensitif, dan emosi yang tidak teratur, (Ardiansyah, dkk, 2022). Sementara, untuk dapat optimal dalam menghadapi tantangan dalam kegiatan belajar dan mengajar, sangat penting bagi guru untuk merasa bahagia dan sejahtera secara psikologis dengan berbagai cara yang personal, (Ghaybiyyah & Mahpur, 2021). Kesejahteraan psikologis guru dapat mencegah kelelahan, mengatasi stres, dan mengefektifkan pengelolaan kelas atau kegiatan belajar mengajar, (Nataraj & Reddy, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan, pendidikan dan status perkawinan (Ryff dan Keyes, 1995; Diener, 2009), budaya dan dukungan sosial (dalam Rahayu, 2008), religiusitas (Ellison dan Levin, 1998), stress (Heizomi, dkk, 2018). Oleh karenanya penting untuk meneliti kesejahteraan psikologis guru SDN *regrouping*. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis guru.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di SDN Utan Kayu Selatan 01 (salah satu dari lima SDN yang mendapat kebijakan *regrouping* di wilayah Utan Kayu Selatan) sejak Februari hingga Juli 2022, bahwa adanya kebijakan penggabungan sekolah memberikan sejumlah perubahan pada sistem kerja, struktur kepegawaian, suasana lingkungan kerja, serta tekanan dan

beban kerja yang meningkat bagi guru. Ditambah, hal ini terjadi pada saat sekolah sedang mengejar target peningkatan akreditasi sekolah dan menerapkan kegiatan tatap muka di era *new-normal* dengan sistem 24 rombongan belajar yang dibagi menjadi 3 sesi, oleh karena kurangnya fasilitas kelas.

Hal ini juga diikuti dengan keadaan pada ruang guru yang terbilang sempit untuk menampung semua guru, sehingga membuat guru merasa tidak nyaman, hubungan antara guru juga belum harmonis karena kurang terjalin komunikasi yang baik antar guru yang seringkali menyebabkan terjadinya permasalahan yang cukup kompleks. Kurangnya fasilitas ruang kelas juga membuat guru menjadi kurang optimal dalam belajar dan mengajar karena waktu yang terbatas. Selain itu, adanya beban kerja yang lebih bagi guru yang dipilih untuk memegang dua jabatan (sebagai guru dan pembantu kepala sekolah), dan terdapat pula satu guru yang berstatus sebagai guru honorer murni, dimana gaji yang diterima guru tersebut rendah namun tugas pokok yang dimilikinya sama dengan guru lainnya. Dampak tersebut diduga menjadi penyebab kelelahan psikologis yang dirasakan oleh guru, sehingga membuat guru kurang merasa bahagia di sekolah maupun rumah.

Namun, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan 4 orang guru dari sekolah yang berbeda, mendapatkan hasil bahwa, terdapat guru yang belum menerima dirinya secara utuh, terkadang masih menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Terdapat guru yang masih bergantung pada orang lain, dan adanya

permasalahan hubungan interpersonal dengan rekan kerja yang baru. Kurangnya kesejahteraan psikologis juga disebabkan oleh permasalahan finansial bagi guru yang berstatus honorer murni, adanya beban kerja, tekanan dari atasan maupun sesama rekan yang menyebabkan stress kerja, serta adanya dua peranan pada guru perempuan yang menjadi seorang ibu dengan anak balita yang menyebabkan terkadang merasa kelelahan fisik dan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara, penulis menduga bahwa tingkat religiusitas menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru SDN *regrouping* di Utan Kayu Selatan. Dalam hal ini, tingkat religiusitas guru memberikan harapan dan makna hidup yang lebih tinggi. Adanya makna hidup yang jelas dan transenden dapat memberikan kepuasan, motivasi, dan orientasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga memberikan landasan psikologis yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup dan mengatasi kesulitan. Ancok dan Suroso (2011, p.76) menyatakan bahwa keberagamaan atau religiusitas dapat mencakup berbagai aspek kehidupan, bukan hanya saat individu melakukan ritual agama, tetapi saat mereka terlibat dalam kegiatan lain yang dipengaruhi oleh kekuatan yang bersifat transenden atau supranatural, termasuk didalamnya rasa yakin pada “takdir Tuhan”.

Selain religiusitas, penulis menduga bahwa regulasi emosi juga menjadi faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru. Dalam hal ini, diperlihatkan melalui hasil wawancara dimana 3 guru mengakui bahwa masih kurang mampu mengontrol *mood* atau suasana hati,

sehingga hal ini berdampak kepada tingkat motivasi mengajar, hubungan dengan orang lain, serta kepada diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ivcevic dan Brakett (2014), yang menekankan bahwa kemampuan regulasi emosi memberikan dampak positif dalam keberhasilan sekolah. Seperti peningkatan kinerja dan kesejahteraan guru yang lebih baik di tempat kerja. Oleh karena itu guru diharapkan memiliki regulasi emosi yang baik dalam pekerjaannya, sehingga dapat mengatur dan menyeimbangkan emosi untuk dapat melakukan tindakan yang tepat terutama dalam proses pembelajaran. Terlebih ketika mendapat tekanan dan beban kerja tambahan dari atasan, dan termasuk perubahan akibat *regrouping*.

2. METODOLOGI

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis *Linear Regression* dengan pengolahan data menggunakan JASP versi 0.17.1.0 *for Windows*. Dalam penelitian ini digunakan teknik sampel *cluster random sampling*, melalui 99 populasi dari 5 sekolah, didapatkan 3 sekolah dan 56 sampel guru SDN *regrouping* wilayah Utan Kayu Selatan. Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis sebagai *dependent variable*, sementara religiusitas dan regulasi emosi sebagai *independent variable*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis ($\alpha=0,944$), skala religiusitas ($\alpha=0,874$), dan skala regulasi emosi ($\alpha=0,865$), dengan model skala *Likert*. Skala kesejahteraan psikologis disusun

berdasarkan teori Ryff dan Singer (2008), sementara skala religiusitas mengadopsi hasil penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah (2022) yang mengacu pada dimensi religiusitas menurut Ancok dan Suroso (2000), dan skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori Gross dan John (2003).

3. LANDASAN TEORI

3.1 Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan yang mengacu kepada seluruh rasa bahagia dan rasa puas seseorang dengan kehidupan mereka, termasuk tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, dan penerimaan diri, yang dijelaskan melalui pendekatan *eudaimonik* (kondisi bahagia) yang menekankan pada pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri. Sedangkan menurut Maslow dan Rogers (dalam Wells, 2010, p.77) menitikberatkan pada aktualisasi diri dan pandangan individu yang berfungsi penuh dalam mengejar *psychological well-being* dan kepuasan pribadi. Ryff, Keyes, dan Shmotkin (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan persepsi individu tentang keterlibatan dengan tantangan hidup yang ada, dicerminkan melalui rasa kontrol atas hidup mereka, kualitas hubungan, kemampuan untuk tumbuh dan berkembang, serta rasa tujuan dan makna hidup secara keseluruhan. Individu yang sejahtera psikologisnya dapat dikatakan sebagai individu yang sehat mental, bahagia, puas dengan hidupnya, serta mampu mengatasi tantangan dan kesulitan yang dihadapinya.

Menurut Ryff dan Singer (2008) dimensi dari *psychological well-being* yaitu:

- a. Penerimaan diri (*Self acceptance*), mengacu pada sejauh mana individu memiliki sikap positif dan penerimaan terhadap dirinya sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahannya.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*), mengacu pada sejauh mana individu memiliki hubungan yang memuaskan dan mendukung dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, dan kolega.
- c. Otonomi (*Autonomy*), menekankan pentingnya individu untuk dapat bertindak sesuai dengan tujuan dan nilai mereka sendiri.
- d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), mengacu pada sejauh mana individu merasa kompeten dan efektif dalam mengelola lingkungan mereka secara efektif sehingga mampu merasakan rasa kompetensi, kontrol dalam hidup mereka, dan mencapai tujuan mereka.
- e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), mengacu pada sejauh mana individu merasa bahwa hidup mereka memiliki arti dan tujuan, dan bahwa mereka memberikan kontribusi untuk sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.
- f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), mengacu pada sejauh mana individu merasa terus mampu mengembangkan dan memperluas potensi mereka sebagai individu, baik secara intelektual maupun emosional.

Menurut Ryff (dalam Ramadhani dkk, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) antara lain:

- a. Faktor Demografis, mencakup usia, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, dan budaya.
- b. Dukungan sosial, mencakup perasaan nyaman, pemberian perhatian, serta tolong menolong yang dipandang oleh individu lain yang biasa diperoleh dari orang terdekat
- c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, menilai berbagai aspek kehidupan individu memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan sosial.
- d. *Locus of Control* (LOC), suatu keyakinan penuh seseorang dalam mengendalikan penguatan yang mengikuti perilaku tertentu.

3.2 Religiusitas

Glock dan Stark (dalam Ancok dan Suroso, 2011, p.76) berpendapat bahwa religiusitas itu berfokus pada isu-isu yang diinternalisasikan sebagai yang paling maknawi, khususnya pada sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang dilembagakan. Sedangkan Mukti Ali (dalam Rakhmat, 2003, p. 21) mendefinisikan religi atau agama sebagai suatu keyakinan terhadap tuhan yang selalu hidup, pada jiwa dan kehendak ilahi yang mengatur alam semesta dan memiliki hubungan moral dengan umat manusia. Ancok dan Suroso (2011, p.76) menjelaskan bahwa religiusitas sebuah sistem yang memiliki banyak dimensi, dimana religiusitas terjadi tidak hanya pada konteks pelaksanaan perilaku ritual (ibadah), tetapi juga dalam pelaksanaan ibadah,

tindakan lainnya yang didukung oleh kekuatan supranatural. Dalam hal ini, religiusitas merupakan kepercayaan individu dengan kekuatan yang lebih besar dan berperan penting dalam membentuk nilai-nilai, sikap, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Ancok dan Suroso (2011, p.80), religiusitas terdiri dari tiga poin dimensi, yaitu :

- a. Dimensi Keyakinan
Mengacu pada tingkatan kepercayaan individu terhadap ajaran agama mereka yang anut, terutama pada ajaran yang bersifat fundamental dan dogmatis, mencakup keyakinan tentang Allah, para Malaikat, Nabi/Rasul, Kitab-Kitab Allah, Surga dan Neraka, serta Qada dan Qadar.
- b. Dimensi Peribadatan
Mengacu pada tingkat ketaatan individu terhadap praktik keagamaan, terutama ketika melakukan tindakan atau pelaksanaan ritual yang ditentukan dan dianjurkan oleh agama. Menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur'an, shalat, dzikir, dll.
- c. Dimensi Pengamalan
Mengacu pada sejauh mana individu sebagai umat Islam mengimplementasikan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hubungan individu dengan dengan orang lain, mencakup perilaku tolong menolong, kerja sama, menciptakan kesejahteraan dan pertumbuhan serta perkembangan orang lain, membela keadilan dan kebenaran, dll.

3.3 Regulasi Emosi

Menurut Gross dan John (2003) regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam hal menyadari atau tidak menyadari untuk mempengaruhi, mengalami, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki termasuk pikiran dan perilaku. Sedangkan Gross dan Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain, seperti pikiran, fisiologi, atau perilaku, termasuk bagaimana mengatur emosi itu sendiri. Gross (2014) berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan proses mempengaruhi emosi apa yang kita miliki, kapan kita memilikinya, dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya, yang melibatkan perubahan intensitas, durasi, dan jenis respons emosional terhadap situasi tertentu. Artinya, bahwa regulasi emosi menjadi suatu proses individu untuk membentuk dan memberikan respons terhadap emosionalnya.

Gross dan John (2003) juga menambahkan bahwa regulasi emosi memiliki karakteristik, yaitu

- a. *Cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir),
Merupakan suatu perubahan kognitif di mana individu mengubah penafsiran kognitif mereka terhadap suatu situasi untuk mengubah konsekuensi emosionalnya. Dimana, individu melakukan evaluasi ulang dan membongkai kembali pikiran dan persepsi mereka tentang suatu situasi, sehingga mengubah dampak emosionalnya. Pada karakteristik ini melibatkan proses kognitif untuk mengubah makna dari stimulus tersebut yang membuat emosi negatif pada akhirnya bisa diatasi.

- b. *Expressive suppression* (penekanan ekspresi),
Merupakan suatu bentuk modulasi respons atau eksternalisasi perhatian dari luar ke dalam diri yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosional yang sedang berlangsung dalam diri. Artinya karakteristik regulasi emosi ini melibatkan upaya untuk menekan atau mengendalikan ekspresi emosi yang sedang dirasakan, biasanya dilakukan dengan cara menahan diri untuk tidak menunjukkan ekspresi emosi negatif seperti marah atau sedih, terutama di depan orang lain. Misalnya, saat mengalami masalah pribadi, seseorang akan menjaga pengekspresian wajahnya selagi ia berada di kantor, agar tetap terlihat profesional dan fokus terhadap pekerjaannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

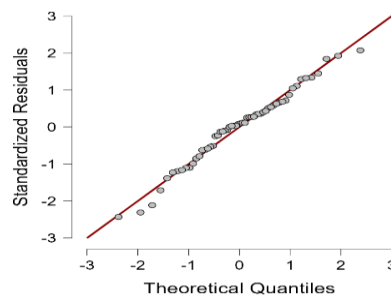
Partisipan penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 42 orang guru, rentang usia dominan yaitu 41-60 tahun dengan jumlah 33 orang guru. Terkait dengan posisi guru, status kepegawaian, dan jumlah gaji perbulan didominasi oleh wali kelas, PNS, dan lebih dari 3 juta per bulan. Rincian penjelasan tertera pada tabel 1.

Tabel 1
Data Demografis Penyebaran Responden Penelitian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia		
a. 22 – 40 Tahun	25	43%
b. 41 – 60 Tahun	33	57%
Jenis Kelamin		
a. Pria	16	27,6%
b. Wanita	42	72,4%
Jumlah Penghasilan		
a. > 3 Juta/ bulan	54	93,1%
b. 1- 2 Juta/ bulan	4	6,9%
Asal Sekolah		
a. UKS 01	27	46,6%
b. UKS 18	16	27,6%
c. UKS 20	15	25,9%
Posisi Guru		
a. Wali Kelas	42	72,4%
b. Guru Mata Pelajaran	16	27,6%
Status Kepegawaian		
a. Honorer Murni	4	6,9%
b. KKI	5	8,6%
c. P3K	17	29,3%
d. PNS	32	55,2%

4.1 Uji Normalitas

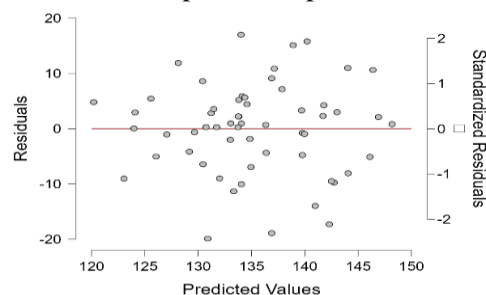
Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas visual dengan grafik *Q-Q Plots Standardized Residuals*. Didapatkan hasil grafik dengan sebaran data menyebar dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Grafik *Q-Q Plots Standardized Residuals* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1
Grafik Q-Q Plots Standardized Residuals

4.2 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dengan menggunakan grafik *Scatter Plot* menghasilkan kesimpulan bahwa tidak ada pola yang jelas, sebaran data menyebar di atas dan di bawah, atau di sekitar angka 0, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi heteroskedastisitas terpenuhi atau tidak terjadi gejala heterostedastisitas. Grafik *Scatter Plot* dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2
Grafik Scatter Plot

4.3 Uji Multikolinearitas

Berdasarkan uji multikolinearitas, dihasilkan angka VIF pada variabel religiusitas sebesar 1,582 (<10,00) dan nilai *tolerance* sebesar 0,632 (>0,10). Sementara pada variabel regulasi emosi dengan nilai VIF sebesar 1,582 (<10,00) dan nilai *tolerance* sebesar 0,632 (>0,10). Nilai VIF dan *tolerance* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Coefficients

Model	B	t	p	Collinearity Statistics	
				tolerance	VIF
H ₁ Religiusitas	0,882	4,993	<0,001	0,632	1,582
H ₂ Regulasi Emosi	1,244	4,917	<0,001	0,632	1,582

4.4 Uji-t Parsial

Uji-t Parsial pada Ha₁ menghasilkan nilai *p-value* <0,001, *p* < 0,05 yang artinya variabel religiusitas (X₁) berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y), nilai *p-value* dapat dilihat pada Tabel 3. Dengan demikian religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,882, secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Situmorang dan Andriani (2018), Laila (2019), Diredja dan Diantina (2019), dan Kosasih, Kosasih, dan Zakariyya (2022), bahwa religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Kemudian uji-t parsial pada H₂ menghasilkan nilai *p-value* <0,001, *p* < 0,05 yang artinya variabel regulasi emosi (X₂) berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y) secara signifikan, nilai *p-value* dapat dilihat pada Tabel 3. Dengan demikian regulasi emosi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar sebesar 1,244, secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Fuad dan Rahadjo (2014), Pratiwi (2018), yang mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi secara signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

4.5 Uji F

Uji F yang dilakukan pada H₃ menghasilkan nilai *p-value* < 0,001, *p* < 0,05 yang artinya variabel religiusitas (X₁) dan regulasi emosi (X₂) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y), nilai *p-value* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. ANOVA

Model	R	F	p
H ₃	0,616	16,818	< 0,001

Berdasarkan data penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa religiusitas dan regulasi emosi berpengaruh secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,616, dengan signifikansi < 0,001, *p* < 0,05.

4.6 Koefisien Determinasi (R²)

Nilai *R-Square* (R²) dalam penelitian ini adalah 0,379 yang artinya secara bersama-sama variabel Religiusitas (X₁) dan Regulasi Emosi (X₂) memiliki kontribusi menjelaskan variabel Kesejahteraan Psikologis sebesar 37,9%, sedangkan sisanya sebesar 62,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan *locus of control* (Ryff dalam Ramadhani dkk, 2016), usia, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan, pendidikan dan status perkawinan (Ryff dan Keyes, 1995; Diener, 2009), budaya dan dukungan sosial (dalam Rahayu, 2008), religiusitas (Ellison dan Levin, 1998), stress (Heizomi, dkk, 2018). Didapatkan pula bahwa religiusitas memberikan kontribusi dominan terhadap kesejahteraan psikologis guru, sebesar 30,8%.

Hasil temuan lapangan berdasarkan uji kategorisasi diperoleh kesejahteraan psikologis guru SDN *regrouping* wilayah Utan Kayu Selatan berada pada kategori tinggi. Dimana dimensi tujuan hidup memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu sebesar 88,22, sementara yang terendah adalah dimensi otonomi dengan skor rata-rata sebesar 70,68. Selain itu religiusitas pada guru SDN *regrouping* wilayah Utan Kayu Selatan berada pada kategori tinggi. Dimana aspek keyakinan mendapatkan

skor rata-rata tertinggi sebesar 98,27, sementara yang terendah adalah aspek peribadatan dengan skor rata-rata sebesar 81,03. Sementara regulasi emosi pada guru SDN *regrouping* wilayah Utan Kayu Selatan berada pada kategori tinggi. Dimana, masing-masing aspek regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis *cognitive reappraisal* menjadi aspek yang memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu sebesar 84,88, berdasarkan hal tersebut dinyatakan bahwa lebih banyak guru yang menerapkan strategi regulasi emosi dengan cara *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir) dibandingkan dengan cara *expressive suppression* (menahan emosi).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis guru. Dimana religiusitas memberikan kontribusi dominan terhadap kesejahteraan psikologis guru, pada dimensi tujuan hidup. Sementara strategi regulasi emosi dengan cara *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir) berpengaruh dominan pada kesejahteraan psikologis guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardiansyah, M, I., Jayadi, N, L., Nafisah, S., & Prihantini. (2022). Menyelidik Urgensi dan Dampak Merger SDN Sukamakmur Bagi Siswa, PTK dan Masyarakat Sekitar. *Jurnal Kajian Penelitian dan Pendidikan dan Pembelajaran*, 6 (2), 1262-1272.
- Diredja, B. S. D., & Diantina, F. P. (2019). Studi Literatur Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Individu Dewasa Awal Di Komunitas Pemuda Hijrah Bandung. *Prosiding Psikologi*. Vol 5(2), 814-821.
- Ellison, C.D. & Levin, J.S., (1998). The Religion-Health Connection: Evidence, Theory and Future Direction. *Journal of Health and Educational Behavior*, 5, 702. DOI:[10.1177/109019819802500603](https://doi.org/10.1177/109019819802500603)
- Fitriyani, Hanifah., dan Andriani, Fitri. (2019). Pengaruh Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Dewasa Awal Penderita Lupus di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vo. 8(2), 10-23.
- Fuad, A., dan Rahardjo, W. (2014). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa. *Jurnal Publikasi Universitas Gunadarma*.
- Ghaybiyyah, F dan Mahpur, M. (2021). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer SD Negeri 02 Tiudan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung. *JPA*, Vol. 8 No. 1, 2021.
- Gross, J. J (2014). *Handbook of Emotion Regulation. Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes:

- Implications For Affect, Relationships, And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. DOI: [10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348).
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation. Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York: Guilford Publications.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Hejazi, S. B., Jafarabadi, M. A., Shirazi, A. (2018). *Factors Associating Perceived Stress and Psychological Well-being among Iranian Female Adolescents. International Journal of Depression and Anxiety*. Vol 1.
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. (2014). *Predicting school success: Comparing Conscientiousness, Grit, and Emotion Regulation Ability. Journal of Research in Personality*, 52, 29–36. Diakses pada tanggal 17 Maret 2023 melalui DOI:10.1016/j.jrp.2014.06.005
- Karam, JM., Fekih-Romdhane, F., Fawaz, M. *et al. The moderating effect of emotion regulation in the association between social support and religiosity and psychological distress in adults. BMC Psychol* 11, 120 (2023).
- Kosasih, Ismawati., Engkos, Kosasih., dan Zakariyya, Farhan. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*). *Jurnal Psikologi Insight*. Vol. 6(2), 01-07.
- Laila, Dita Rizky Nur. (2019). Pengaruh Religiusitas terhadap *Psychological Well Being* pada Santri Hafidzah PPQNurul Huda Singosari Malang. Skripsi (DIPUBLIKASIKAN). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Lee SA, Gibbons JA, Bottomley JS. Spirituality Influences Emotion Regulation During Grief Talk: The Moderating Role of Prolonged Grief Symptomatology. *J Relig Health*. (2022). 61(6):4923-4933. doi: 10.1007/s10943-021-01450-z. Epub 2021 Nov 6. PMID: 34741228.
- Meyer, S., Raikes, H. A., Virmani, E. A., Waters, S., & Thompson, R. A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 164–173. doi:10.1177/0165025413519014.
- Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 105 Tahun 2012 tentang Prosedur Pendirian, Penggabungan, dan Penutupan Lembaga Pendidikan.
- Pratiwi, D. G. (2018). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well Being* Pada Remaja Akhir. Skripsi (DIPUBLIKASIKAN). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Ramadhani, Tia., Djunaedi., & Sismiati, Atiek. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa yang Orangnya

- Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 5, No. 1.
- Rahayu, Malika Alia. (2008). *Psychological Well Being* pada Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami. *Skripsi* (Dipublikasikan). Depok: Universitas Indonesia.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2003). *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung. PT Mizan Pustaka.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, Carol, D., & Keyes, Correy L. M., Shmotkin, Dov. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 82, No. 6, 1007-1022. DOI: 10.1037//0022-3514.82.6.1007.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). *Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being*. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
- Situmorang, S. Y., Andriani, E. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* (PWB) pada Pensiunan Suku Batak Toba. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*. Vol 13(2), 74-86.
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S. H., Solak, N., & Tamir, M. (2019). Religiosity and Emotion Regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(9), 1050–1074. doi:10.1177/0022022119880341
- Vishkin, A., Bigman, Y., Tamir, M. (2014). Vishkin, A., Bigman, Y., & Tamir, M. (2014). Religion, Emotion Regulation, and Well-Being. *Religion and Spirituality Across Cultures*, 247–269. doi:10.1007/978-94-017-8950-9_13 diakses pada 14/08/23 melalui https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13 https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-8950-9_13
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publisher.