

## Kesejahteraan Psikologis Pada Pendidik Pendidikan Anak Usia Dini

**Sri Hartini**

Universitas Sahid Surakarta

**Rifayani Hastuti**

Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar Kec. Laweyan, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: [tini12tn@gmail.com](mailto:tinii12tn@gmail.com)

**Abstract:** *Educators become one of the important figures in education because teachers are figures who act as educators and teachers during formal education. The welfare of educators in schools needs to always be strived for. Early childhood education (PAUD) is a process of coaching in children's growth and development from the age of 0 to 6 years, which is carried out thoroughly and includes all development by stimulating physical and spiritual development so that children develop according to their time optimally. To provide good stimulation to child development, a professional educator is needed. This study uses a form of qualitative descriptive research, where researchers try to find information that will be the topic of research by prioritizing verbal data. This study used a phenomenological approach. The results of this study showed that the well-being of the 7 subjects in the researcher is very good, it is evidenced by a good attitude of self-acceptance, personal improvement towards positivity, being able to establish positive relationships with others around him, having autonomy or being able to manage his life well and having life goals that lead to the world and the hereafter.*

**Keywords:** *psychological well-being, ECCE educator, education*

**Abstrak:** Pendidik menjadi salah satu sosok penting dalam pendidikan karena guru merupakan sosok yang berperan sebagai tenaga pendidik dan pengajar selama menjalani pendidikan formal. Kesejahteraan pendidik di sekolah perlu untuk selalu diusahakan. Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu proses pembinaan dalam tumbuh kembang anak sejak usia 0 sampai usia 6 tahun, yang dilakukan secara menyeluruh dan mencakup semua perkembangan dengan memberikan stimulasi pada perkembangan jasmani dan rohani supaya anak berkembang sesuai dengan masanya secara optimal. Untuk memberikan stimulasi yang baik pada perkembangan anak, maka dibutuhkan seorang pendidik yang profesional. Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kualitatif, dimana peneliti berusaha mencari informasi yang akan menjadi topic penelitian dengan mengutamakan data-data verbal. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan dari 7 subjek dalam penelitian ini sangat baik, hal itu dibuktikan dengan adanya sikap penerimaan diri yang baik, peningkatan pribadi kearah positif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya, memiliki autonomi atau mampu mengatur hidupnya dengan baik serta memiliki tujuan hidup yang mengarah pada dunia serta akhirat.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, pendidik PAUD, pendidikan

### PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu proses pembinaan dalam tumbuh kembang anak sejak usia 0 sampai usia 6 tahun, yang dilakukan secara menyeluruh dan mencakup semua perkembangan dengan memberikan stimulasi pada perkembangan jasmani dan rohani supaya anak berkembang sesuai dengan masanya secara optimal. Untuk memberikan stimulasi yang baik pada perkembangan anak, maka dibutuhkan seorang pendidik yang profesional. Pendidik yang profesional akan mengedepankan mutu serta kualitas layanan yang memenuhi standarisasi kebutuhan masyarakat, Negara dan memaksimalkan kemampuan peserta didik (Martinis, 2004)

Pendidik menjadi salah satu sosok penting dalam pendidikan karena guru merupakan sosok yang berperan sebagai tenaga pendidik dan pengajar selama menjalani pendidikan formal. Pendidik merupakan seseorang yang berugas menjadi penggerak tercapainya tujuan pendidikan (Nurochum & Ngaisah, 2020). Menjadi seorang pendidik merupakan salah satu pekerjaan yang memiliki resiko dengan tekanan tingkat tinggi. Sebagai pengajar dan pengasuh, guru pastinya sering menghadapi tuntutan emosional yang tinggi di tempat kerja mereka. Kesejahteraan psikologis pada guru sangat mempengaruhi proses pembelajaran dan akan menimbulkan dampak dalam memelihara kesejahteraan siswa serta prestasi akademik siswa.

Kesejahteraan pendidik di sekolah perlu untuk selalu diusahakan. Penelitian yang dilakukan oleh Grenville-Cleave dan Boniwell pada tahun 2012, mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh pendidik pendidikan secara signifikan jauh lebih rendah dari kesejahteraan psikologis dari individu yang bekerja pada bidang kesehatan, pekerjaan sosial dan pengembangan sumber daya manusia. Masalah kesejahteraan psikologis pada pendidik menimbulkan kekhawatiran yang serius, sedangkan pemerintah masih minim dalam memberi perhatian terhadap kesejahteraan pendidik, terlebih pada pendidik di daerah terpencil yang sudah jelas bahwa kesejahteraan belum benar-benar merata terutama pada aspek kesejahteraan psikologis pendidik (Indryawati, 2014).

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk dapat menerima apa yang di miliki pada dirinya, mampu mengontrol lingkungan dan berbagai hal serta tekanan yang dihadapinya dalam hidup serta bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain disekitarnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan secara baik mampu dalam melakukan potensi serta merealisasikan potensi tersebut secara baik dan mempunyai tujuan hidup yang jelas (Ryff, 1989). Ryff (1989b) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki 6 aspek, yaitu : (1) penerimaan diri (*self-acceptance*); (2) Relasi positif dengan orang lain (*positive relationship with others*); (3) Otonomi (*otonomy*); (4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (5) Tujuan hidup (*purpose in life*); (6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Kesejahteraan psikologis ini merupakan faktor penting dalam setiap hidup individu karena kesejahteraan psikologis ini akan menentukan kualitas hidup individu pada masa yang akan mendatang (Seligman et al., 2005). Kesejahteraan psikologis ini mampu menunjukkan arah hidup manusia untuk mencapai keseimbangan dalam hidup dengan menerima sisi negative maupun sisi positive yang dimilikinya, menyadari potensi dalam diri, mampu menghadapi dan beradaptasi dengan situasi rumit, serta dapat berkontribusi terhadap lingkungan sekitar dan orang lain ( Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis mengarahkan pada hidup yang bahagia serta

mencapai potensi psikologis seseorang melalui pengalaman hidupnya, oleh sebab itu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasa senang dan puas dengan kehidupannya.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Kesejahteraan Psikologis Pada Pendidik Pendidikan Anak Usia Dini.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff (Fransiska dan Ninawati, 2005) merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, dapat menjaga lingkungan yang kompatibel sesuai dengan kebutuhannya. Memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna dan berusaha untuk terus menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Menurut Ryff (Fransiska dan Ninawati, 2005) kesejahteraan psikologis memiliki enam indikator yang terdiri dari dari :

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan menjadi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu.

b. Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan diri merupakan tinggi rendahnya kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

c. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup adalah tinggi rendahnya pemahaman individu terhadap tujuan serta arah hidupnya kedepan.

d. Relasi positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Indikator ini dapat diartikan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan individu dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain.

e. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih hubungan sesuai dengan kebutuhannya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang bisa menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya.

f. Kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*Autonomy*)

Indikator ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku.

## **Pengertian Pendidik**

Pendidik atau guru adalah orang dewasa yang bertanggung jawab membimbing peserta didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya, untuk mencapai perkembangannya. Peran utama seorang pendidik pada pendidikan usia dini harus diimbangi dengan karakter yang baik untuk mengedepankan perkembangan dan pertumbuhan anak didik. Diaz (2006) menjelaskan bahwa pendidik memegang peranan sentral bagi role model bagi anak didiknya. Sebagai role model, pendidik harus menunjukkan : guru sebagai ahli di bidangnya; guru sebagai contoh pembentukan moral; guru sebagai orang yang memiliki kepedulian dan melakukan tindakan; guru sebagai figure pemimpin; guru sebagai fasilitator yang selalu siap membantu anak didiknya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kualitatif, dimana peneliti berusaha mencari informasi yang akan menjadi topic penelitian dengan mengutamakan data-data verbal. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian dengan pendekatan fenomenologis ini dilakukan untuk memahami makna serta peristiwa dan interaksi manusia dalam situasi yang khusus. Bogdan & Biklen, 1982 (Sutopo, 2002:27) mengungkapkan bahwa pendekatan fenomenologis menekankan pada berbagai aspek subjektif dari perilaku individu sehingga dapat memahami terkait bagaimana serta makna yang individu bentuk dari berbagai peristiwa dalam kehidupan individu sehari-hari.

Pengumpulan data dengan teknik wawancara mendalam semi terstruktur dan observasi dan dokumentasi. Sebelum proses wawancara, peneliti memberikan gambaran terkait kesejahteraan serta tujuan penelitian. Partisipan pada penelitian ini melibatkan 7 guru PAUD di Kota Surakarta dari sekolah dengan akreditasi A dan guru telah bekerja minimal 4 tahun di sekolah tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis pada pendidik berada pada kategori tinggi. Menurut Ryff (Fransiska dan Ninawati, 2005) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki penerimaan diri yang baik, relasi positif dengan orang lain dan sekitarnya, otonomi, penguasaan lingkungan yang baik, tujuan hidup yang jelas dan pertumbuhan pribadi yang semakin positif. Sesuai dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan pendidik PAUD pada penelitian ini cukup baik.

**a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*) yang baik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki penerimaan diri yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam memandang diri sendiri secara positif, yaitu mampu menemukan hal-hal positif dalam diri selama hidup seperti menjadi lebih sabar, mudah beradaptasi, ramah, sayang anak dan memiliki potensi dan kemampuan di bidang PAUD. Tidak hanya itu, penerimaan pengalaman hidup di masa lalu juga dimiliki oleh pendidik PAUD ini, menurut mereka segala peristiwa dalam hidup adalah bagian dari jalan yang Tuhan kasih dan harus dijalani, diterima dengan ikhlas dan dijadikan pengalaman dan pembelajaran bagi kehidupannya sekarang. Seperti kutipan wawancara sebagai berikut :

*“selama ini... dalam hidup tidak ada yang saya sesali mbak. Semua ini pemberian dan taqdir yang diberikan Allah ke kita. Semua yang terjadi jadi diambil sebagai pembelajaran hidup saja” (Ibu T).*

*“saya menerima diri saya dengan baik, saya mengenali diri saya. gimanapun juga ini yang diberi sama Tuhan” (Ibu N).*

*“gimana ya mbak, saya orangnya ya begini. Apapun keadaannya ya saya harus menerima diri saya. semua punya takdir masing-masing. Semua yang terjadi juga saya buat sebagai pelajaran dan pengalaman hidup” (Bapak R).*

Para guru PAUD ini menjalani kehidupannya dengan ikhlas dan merasakan kenyanaman serta merasa bahagia dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT. Apapun yang terjadi pada hidupnya akan diterima dengan ikhlas sehingga guru PAUD ini memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam kehidupannya. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan merasa tenang dan bahagia dalam hidupnya karena mereka sudah mampu berdamai dengan diri mereka serta masa lalu mereka (Ryff, 1989).

**b. Relasi positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, baik hubungan dengan keluarga, rekan kerja serta hubungan dengan masyarakat dan lingkungan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di sekolah informan, peneliti menemukan kedekatan pendidik dengan anak didiknya dengan baik, sehingga anak didiknya merasa nyaman dengan informan. Selain dengan anak didik, informan juga memiliki hubungan yang baik dengan rekan-rekan pendidik lainnya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti juga menemukan informasi yang signifikan.

Informan mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga seperti anak, suami dan orang-orang di lingkungannya. Seperti dalam kutipan :

*“Jika ada teman yang sedang tertimpa musibah atau sedang mengalami kesusahan, ya saya akan sebisa mungkin membantu mbak apabila diperlukan. Karena hidup itu harus selalu membantu ya, sebagai makhluk sosial” (Ibu I).*

*“Teman kerja, keluarga, teman organisasi, lingkungan Alhamdulillah baik semua mbak. Apalagi diorganisasi. Saya kan orangnya kepoan ya mbak, rasa ingin tahu saya tinggi, jadi ya saya sebisa mungkin menjalin hubungan baik ini.” (Ibu T).*

*“Alhamdulillah baik semua mbak, sama suami sangat baik juga hubungannya. Kalo ada apa-apa pasti cerita, dan harus ada waktun deeptalk berdua gitu.” (Ibu Tn).*

*“Rekan kerja disini alhamdulillah sangat baik semua ya dek. Sangat menjunjung apaya kek gotong royong gitu, saling menghargai juga. Selama saya bekerja disini semua baik sih. (Ibu N).*

Semua informan memiliki pandangan bahwa mereka memiliki hubungan yang baik dengan orang lain itu penting. Semua informan juga memiliki penguasaan lingkungan yang positif terhadap lingkungannya serta dapat beradaptasi dengan baik di lingkungannya. Ryff (1989) mengungkapkan bahwa hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain.

#### **c. Autonomi (*autonomy*)**

Dari hasil penelitian, semua informan pendidik PAUD menunjukkan sikap mandiri serta mempunyai kemampuan pengambilan keputusan dalam hidupnya, keputusan untuk tetap bertahan dengan segala tantangan dan cobaan di segala kondisi serta berperan aktif untuk mengambil keputusan-keputusan lainnya.

*“selama ini alhamdulillah semua saya yang mengambil keputusan kalau ada permasalahan gitu, tapi setelah ada suami ya misal kalo masih bisa dibicarakan dengan suami, saya obrolkan dengan suami” (Ibu Tn).*

*“Ya seberat apapun ujiannya, dilakuin aja mbak, sebisa mungkin ngga yang ngrepotin orang lain” (Bapak R).*

#### **d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)**

Berdasarkan hasil wawancara, semua informan pendidik PAUD ini memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Mereka mampu menguasai suasana sesuai di lingkungan mereka berada. Sesuai dengan kutipan :

*“Alhamdulillah mbak, dimanapun saya bisa menempatkan diri. Karena kan saya ekstrovert ya, jadi dimanapun saya bisa. Saya juga kenal orang-orang di berbagai lingkungan saya” (Ibu T).*

**e. Tujuan hidup (*purpose in life*)**

Berdasarkan hasil penelitian, semua informan memiliki tujuan hidup untuk beribadah, mencari kebahagiaan serta mencari uang untuk bertahan hidup. Tujuan hidup yang dimiliki guru PAUD ini antara lain keinginan untuk selamat dunia akhirat, membuat orang tua bahagia, menjadi orang yang bermanfaat, seperti yang dikatakan oleh informan sebagai berikut :

*“mmm apa yaa, tujuannya ya untuk beribadah mbak, untuk bisa bahagia dan bermanfaat bagi orang lain sih mbak” (Ibu F).*

*“tujuan hidup saya yang jelas ya ibadah, dunia akhirat” (Ibu S).*

*“apaa ya dekk, ya tujuan hidup saya tuh membahagiakan diri saya sendiri dulu, kemudian orang tua sama ibadah yaa” (Ibu N)*

*“hahahahaa ya jelas tujuan hidup bekerja dek cari uang sama ibadah ya” (Bapak R)*

Memiliki tujuan hidup yang baik merupakan salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Ryff (1989), keyakinan serta kesadaran diri individu terkait tujuan hidup dan arah hidup kedepannya yang dimiliki individu merupakan salah satu aspek kesejahteraan psikologis.

**f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).**

Seluruh informan pada guru PAUD dalam penelitian ini mengalami peningkatan pribadi yang positif. Mereka mampu secara kontinyu bertumbuh serta memaksimalkan potensi yang dimiliki masing-masing dengan bersikap terbuka akan pengalaman yang membuatnya berkembang. Para informan memiliki peningkatan dalam hal kompetensi diri, yaitu memiliki kemampuan dalam mengurus dan mendidik anak, seperti yang ditunjukkan dalam kutipan berikut :

*”Selama saya ngajar di PAUD ini saya jadi lebih tau cara mendidik anak yang baik, jadi tau parenting-parenting yang baik itu bagaimana, pengasuhan anak yang baik bagaimana mbak, jadi saya bisa mencontohnya gitu loh mbak dalam mendidik anak-anak saya” (Ibu F).*

*”Selama bekerja disini ya dek, saya lebih jadi orang yang penyabar sih sekarang karna kan dihadapkan dengan anak-anak kecil yaa, jadi mau gamau kan heheh. Dulu saya orangnya ngga gini dek, lebih ke ngeyel sih, tapi sekarang beda, saya jadi lebih baik dari sebelumnya” (Ibu N).*

## KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh ke tujuh guru PAUD dalam penelitian ini sangat baik, hal itu dibuktikan dengan adanya sikap penerimaan diri yang baik, peningkatan pribadi kearah positif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya, memiliki autonomi atau mampu mengatur hidupnya dengan baik serta memiliki tujuan hidup yang mengarah pada dunia serta akhirat.

## DAFTAR REFERENSI

- Bahri, H. (2018). Konseptual Karakter Pendidik Pendidikan Anak Usia Dini. *Journal Of Early Childhood Islamic Education*. 2(1).
- Massalim, S, Z. (2019). Pengaruh Kesejahteraan terhadap Kinerja Guru PAUD. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*. 13 (2), 062-067.
- Maulia, D., dkk. (2018). Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi intregatif*. 6 (2), 176-189.
- Risma, D., Nurlita. (2015). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kinerja Guru PAUD Se Kota Pekanbaru. *EDUCHILD*. 4 (2).
- Syahida, A, A., & Daliman, D. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Guru PAUD Laki-Laki (Sebuah Pemaknaan Diri Sebagai Figur Ayah). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 7(5), 6327-6342.