

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DALAM MASA PANDEMIK COVID-19**

**MARIA CLAUDIA WAHYU TRIHASTUTI**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya  
(Email: maria.claudia@atmajaya.ac.id)

### **Abstrak**

Kesejahteraan psikologis guru adalah tingkat kepuasan guru mengenai pengalaman menjalankan peran sebagai guru mencakup rasa optimis, rasa mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri, penguasaan lingkungan dan kemandirian diri, pertumbuhan dan kegiatan bermakna selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) dalam masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis guru serta mendapatkan informasi mengenai komponen kesejahteraan psikologis yang paling dominan dan kurang dominan dialami guru selama PJJ pada masa pandemic Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan disain penelitian survei melalui instrumen skala penilaian. Subjek penelitian ini berjumlah 91 guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada klasifikasi tinggi dan sangat tinggi. Komponen kesejahteraan psikologis yang paling dominan yaitu komponen penguasaan lingkungan dan kemandirian diri serta komponen pertumbuhan dan kegiatan bermakna. Sedangkan komponen yang kurang dominan yaitu komponen rasa mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri serta komponen rasa optimis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis

### **Abstract**

**Teacher psychological well-being is the level of teacher satisfaction regarding the experience of carrying out a role as a teacher including a sense of optimism, a sense of being able to control life and self-determination, environmental mastery and self-efficacy, growth and meaningful activities during distance learning in the covid-19 pandemic. The purpose of this study was to obtain information about the level of psychological well-being of teachers and to obtain information about the most dominant and less dominant components of psychological well-being experienced by teachers during distance learning. This type of research is descriptive research with a survey research design through a rating scale instrument. The subjects were 91 teachers. The results showed that most of the teachers had a high and very high level of psychological well-being. The most dominant components are components of environmental mastery and self-efficacy as well as components of growth and meaningful activities. While the less dominant component is the sense of being able to control life and self-determination and the component of optimism.**

**Key word: psychological well-being.**

## PENDAHULUAN

Ketentuan umum pendidikan nasional diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pengertian pendidikan yang tertuang di dalam Bab I pasal 1 UU Nomor 20 Tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Adapun pendidikan nasional yang dimaksud dalam sumber yang sama adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyelenggaraan pendidikan nasional bertujuan untuk membentuk generasi muda yang tanggap terhadap perubahan zaman dengan menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila dan UUD 1945. Generasi muda yang dicitakan bangsa Indonesia adalah generasi muda yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia,

sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tercapainya tujuan pendidikan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sangat bergantung pada efektivitas pelaksanaan proses pendidikan. Pelaksanaan proses pendidikan tidak dapat dilepaskan dari peran beberapa pihak diantaranya guru, orangtua, dinas pendidikan, dan masyarakat. Pendidik atau guru memiliki peran utama dalam proses pendidikan karena pendidik adalah pihak yang berinteraksi langsung dengan peserta didik. Peran pendidik sebagaimana termaktub dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional yaitu tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Istilah pendidik di dalam penelitian ini untuk selanjutnya disebut sebagai guru. Kompetensi guru dalam menjalankan perannya menjadi unsur yang penting dalam proses pendidikan. Kompetensi guru diatur secara khusus dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Kompetensi guru terdiri dari empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogi, kepribadian, profesional, dan kompetensi sosial. Kompetensi pedagogik adalah kompetensi

yang terkait dengan kemampuan guru mengelola pembelajaran peserta didik. Kompetensi kepribadian terkait dengan kepribadian guru yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa, serta menjadi teladan peserta didik. Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Kompetensi sosial adalah kemampuan guru untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Salah satu kompetensi guru yang banyak mendapatkan perhatian masyarakat sejak pandemi Covid-19 pada awal tahun 2020 yaitu kompetensi pedagogik yang terkait kemampuan digital guru dalam penyelenggaraan pendidikan jarak jauh. Pengelolaan pembelajaran berbasis *online* menjadi suatu tantangan bagi guru setelah Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Surat edaran berisi himbuan pemerintah kepada para gubernur dan bupati seluruh Indonesia untuk memastikan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh.

Koordinator Perhimpunan untuk Pendidikan dan Guru (P2G), Satriawan Salim,

mengungkapkan dalam media masa online ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id)) bahwa kemampuan di bidang digital merupakan kemampuan yang penting untuk ditambahkan dalam kompetensi guru. Satriawan Salim menjelaskan bahwa berdasarkan banyaknya permasalahan kemampuan digital yang dialami guru selama PJJ, maka perhatiannya tertuju pada peningkatan kemampuan guru di bidang digital.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengungkapkan bahwa kompetensi guru yang terkait dengan keterampilan teknologi dan informasi perlu dikembangkan dari seorang guru (Noor, 2019). Keterampilan teknologi dan informasi merupakan suatu keterampilan dalam menggunakan teknologi untuk tugas sehari-hari seperti: mengirim email, membuat panggilan video, mencari di internet, menggunakan tablet atau ponsel, dan masih banyak lainnya. Sawitri, Astiti, Fitriani (2019) mengungkapkan bahwa salah satu hambatan pengintegrasian TIK dalam pembelajaran adalah hambatan non-fisik yang terkait rendahnya kepercayaan diri guru menggunakan TIK dalam Pelaksanaan Belajar dan Mengajar. Guru takut gagal mengajar melalui penggunaan TIK selama PJJ. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai kesiapan pembelajaran *e-learning* saat pandemi covid-19 di SMK Negeri 1 Tambelangan yang disimpulkan bahwa

kecenderungan kesiapan guru dalam pembelajaran *e-learning* masuk dalam kategori tidak siap tetapi membutuhkan peningkatan (Jamal, 2020).

Kesiapan atau ketidaksiapan, kepercayaan diri atau ketidakpercayaan diri guru dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh menimbulkan isu khusus di bidang pendidikan selama pandemi Covid-19 yang melanda dunia sejak akhir tahun 2019. Jika membahas mengenai keyakinan, kepuasan, atau kesiapan menjalankan peran tertentu, Prilleltensky & Prilleltensky (2006) mengungkapkannya sebagai kesejahteraan psikologis. Prilleltensky & Prilleltensky (2006) menguraikan bahwa individu yang sejahtera secara psikologis akan merasa puas terhadap pengalaman dan merasa pengalaman hidup sebagai pengalaman yang menyenangkan dan berharga. Perasaan positif ini pada akhirnya akan memotivasi individu untuk menggunakan semua potensi dalam mencapai tujuan yang telah dirancang dan menyelesaikan hambatan yang dialami (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

Kesejahteraan psikologis guru dalam pembelajaran *online* selama masa pandemi covid-19 merupakan suatu kondisi yang penting untuk dipetakan karena guru sebagai salah satu bagian yang penting dalam keberhasilan pelaksanaan pendidikan. Guru yang mengalami kesejahteraan psikologis

dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh akan mampu melakukan tahapan pembelajaran mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran secara efektif dan efisien; hal ini mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

Permasalahan-permasalahan yang terkait dengan topik penelitian antara lain: (1) Faktor-faktor apa yang berpengaruh terhadap kesejahteraan guru selama PJJ? (2) Bagaimana peran pemimpin terhadap kesejahteraan psikologis guru selama PJJ? (3) Bagaimana hubungan antara kompetensi pedagogik digital guru dan kesejahteraan psikologis guru selama PJJ? dan (4) bagaimana kesejahteraan psikologis guru selama PJJ pada masa pandemi? Peneliti membatasi permasalahan penelitian pada kesejahteraan psikologis guru pada selama PJJ pada masa pandemi Covid-19. Sedangkan rumusan pertanyaan penelitian ini adalah: (1) Bagaimana kesejahteraan psikologis guru selama PJJ pada masa pandemic Covid-19? dan (2) Komponen kesejahteraan psikologis apa yang paling dominan dan kurang dominan dialami guru selama PJJ pada masa pandemic Covid-19?

### **Kajian Teoretis**

Ryff (1989, dalam Wahyuningtias, 2016) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan

untuk mengetahui tingkat kesehatan individu secara psikologis berdasarkan kriteria fungsi psikologis (*positive psychological functioning*). Pencapaian penuh potensi-potensi psikologis dimaknai sebagai kesejahteraan psikologis. Bradbur (dalam Wahyuningtyas, 2016) menuliskan bahwa individu yang sejahtera secara psikologis memiliki tujuan tertinggi dalam hidup untuk mengalami kebahagiaan.

Karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Alandete, 2015) ditunjukkan dengan adanya kemandirian atau otonomi, adanya penguasaan akan lingkungan, dorongan pertumbuhan pribadi terus-menerus, adanya relasi sosial positif dengan orang lain, adanya tujuan dalam hidup, dan kemampuan untuk menerima diri secara positif. Komponen kesejahteraan psikologis menurut Prilleltensky & Prilleltensky (2006) yakni (1) komponen rasa optimis merupakan suatu perasaan yang mengarah pada harapan akan pengalaman positif daripada pengalaman negatif yang mampu meningkatkan keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan (Carver & Scheier dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). Individu yang memiliki rasa optimis terlihat dari keyakinannya dalam mencapai tujuan. Individu yang optimis juga merasa yakin terhadap keterampilannya mengatasi masalah dalam proses pencapaian

tujuan (Peterson & Chang dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). (2) Komponen perasaan mampu mengontrol kehidupan. Julian Rotter (dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006) mengemukakan bahwa individu secara internal mampu mengontrol kehidupan (*internal locus of control*) akan memiliki keyakinan diri untuk mengontrol pengalaman keberhasilan atau kegagalan. (3) Komponen perasaan penguasaan akan lingkungan dan kemandirian diri (*self-efficacy*) didasari oleh perasaan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang menantang (Bandura, dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). Individu memiliki keyakinan akan potensi yang dimiliki, menetapkan tujuan yang tinggi, dan menunjukkan usaha dan ketekunan menyelesaikan tugas yang kompleks merupakan karakteristik individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi (Maddux dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). (4) Komponen perasaan pertumbuhan dan kegiatan bermakna (*growth dan meaningful pursuits*). Perasaan bermakna dapat berkembang melalui keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas di lingkungan yang lebih luas di luar lingkungan keluarga dan pertemanan. Kemampuan menolong orang lain akan menumbuhkan perasaan positif dan keterlibatan di dalam komunitas dapat meningkatkan kepuasan hidup. Perasaan bermakna meningkatkan kesejahteraan

psikologis individu (Piliavin dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

### **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian terdiri dari 91 guru sekolah dari tingkat Taman Kanak-kanak/Kelompok Bermain (5 orang), Sekolah Dasar (34 orang), Sekolah Menengah Pertama (27 orang), dan Sekolah Menengah Atas (25 orang). Berdasarkan jenis kelamin terdapat 22 guru berjenis kelamin pria dan 69 guru berjenis kelamin wanita. Berdasarkan klasifikasi usia, terdapat tujuh orang berusia di bawah 25 tahun, 22 orang berusia antara 26-30 tahun, 23 orang berusia antara 31-35 tahun, sebelas guru berusia antara 36-40 tahun, sembilan guru berusia antara 41-45 tahun, tujuh guru berusia 46-50 tahun, delapan guru berusia 51-55 tahun, dan empat guru berusia di atas 55 tahun. Terkait dengan pengalaman kerja sebagai guru, terdapat dua guru (kurang dari satu tahun), 27 guru (1-5 tahun), 25 guru (6-10 tahun), 16 guru (11-15 tahun), tujuh guru (16-20 tahun), empat guru (21-25 tahun), lima guru (26-30 tahun) dan lima guru (di atas 30 tahun). Adapun asal yayasan pendidikan para guru sebagai responden sebagian besar berasal dari yayasan pendidikan swasta (79 guru), instansi pendidikan pemerintah (11 guru),

dan instansi pendidikan milik perorangan (satu orang).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei, yaitu suatu desain penelitian yang menggunakan beberapa prosedur dasar penelitian untuk mendapatkan informasi dari responden dalam lingkungan natural (Graziano & Raulin, 2000). Teknik pengumpulan data menggunakan skala penilaian. Menurut Sudarnoto (2015), skala penilaian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku pada seorang atau sekelompok subjek peneliti. Setiap pernyataan diberi alternatif skala penelitian yang menunjukkan *adanya* dan *bagaimananya* perilaku. Alternatif respon untuk setiap pernyataan diberikan skor 1–5 dengan ketentuan: skor 1 (tidak pernah); skor 2 (sese kali); skor 3 (kadang-kadang); skor 4 (sering kali); dan skor 5 (sangat sering/selalu). Teknik analisis data dilakukan pada dua tahap yaitu pada tahap ujicoba instrumen dan pada tahap analisis data penelitian. Peneliti melakukan ujicoba terpakai kepada responden penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS. Hasil ujicoba diketahui bahwa dari 52 pernyataan, dihasilkan pernyataan valid sebanyak 47 dengan koefisien realibilitas instrumen sebesar 0,923. Teknik menganalisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Data

penelitian diolah dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS 21.0 (Creswell, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa terdapat 23 guru (25%) yang memiliki kesejahteraan psikologis pada klasifikasi sangat tinggi, 67 guru (74%) pada klasifikasi tinggi, satu guru (1%) pada klasifikasi cukup, dan tidak ada guru yang memiliki kesejahteraan psikologis pada klasifikasi rendah. Hasil ini menunjukkan sebagian besar guru memiliki kesejahteraan psikologis pada klasifikasi tinggi dan sangat tinggi.

Hasil analisis komponen kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa (1) komponen rasa optimis (skor rata-rata komponen 335), terdiri dari indikator keaktifan menyelesaikan masalah (skor rata-rata 354), keyakinan/harapan akan pengalaman positif (skor rata-rata 314), dan keyakinan akan pencapaian tujuan (skor rata-rata 333). (2) Komponen rasa mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri (skor rata-rata komponen 322), terdiri dari indikator keyakinan akan kemampuan mengontrol keberhasilan (skor rata-rata 313), kebebasan membuat keputusan penting yang berkaitan dengan kehidupan pribadi (skor rata-rata 308),

dan kemampuan mengontrol rutinitas sehari-hari (skor rata-rata 349). (3) Komponen penguasaan lingkungan dan kemandirian diri (skor rata-rata komponen 348), terdiri dari indikator ketekunan dalam menyelesaikan masalah/tugas (skor rata-rata 363), menetapkan tujuan (skor rata-rata 350), usaha untuk mencapai tujuan (skor rata-rata 334), dan usaha untuk mempelajari pengetahuan/ketrampilan dalam menyelesaikan masalah (skor rata-rata 346). (4) Komponen pertumbuhan dan kegiatan bermakna/*growth and meaningful pursuits* (skor rata-rata komponen 345), terdiri dari indikator menggerakkan potensi/bakat untuk kepentingan orang lain di luar lingkungan keluarga (skor rata-rata 303), kepuasan terhadap usaha membantu orang lain (skor rata-rata 375), dan kesadaran mengenai potensi/bakat yang dimiliki bermanfaat bagi orang lain (skor rata-rata 354).

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata komponen variabel kesejahteraan psikologis guru selama PJJ pada masa pandemic covid-19 diketahui bahwa rata-rata total komponen sebesar 339. Komponen yang memiliki rata-rata di atas rata-rata total mulai dari yang tertinggi yaitu komponen penguasaan lingkungan dan kemandirian diri/*self-efficacy* (rata-rata 348) diikuti komponen pertumbuhan dan kegiatan bermakna/*growth dan meaningful pursuits* (rata-rata 345).

Sedangkan komponen yang memiliki rata-rata di bawah rata-rata total diawali dengan komponen yang memiliki rata-rata skor terkecil yaitu komponen rasa mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri (rata-rata 322) dan dilanjutkan komponen rasa optimis (rata-rata 335).

Hasil analisis deskriptif kesejahteraan psikologis guru menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada tingkat tinggi dan sangat tinggi. Komponen kesejahteraan psikologis yang dominan adalah komponen penguasaan lingkungan dan kemandirian diri/*self-efficacy*. Hasil ini menunjukkan bahwa para guru memiliki keyakinan sumber daya yang dimiliki untuk dapat melaksanakan PJJ selama masa pandemic Covid-19. Bandura (dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006) mengungkapkan bahwa individu yang merasa mampu menguasai lingkungan akan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang menantang. Tugas-tugas yang menantang dalam pembelajaran jarak jauh yang mengharuskan para guru menggunakan bentuk pembelajaran *online* bukanlah tugas yang mudah, namun tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan PJJ mendorong para guru untuk mencari informasi ke berbagai sumber serta berdiskusi dengan rekan kerja untuk mencari alternatif penyelesaian masalah, terutama masalah yang terkait dengan penguasaan pembelajaran

*online*. Dukungan lingkungan dan usaha para guru untuk lebih giat berlatih mengaplikasikan berbagai media pembelajaran *e-learning* memperlancar persiapan dan pelaksanaan pembelajaran *online*. Komponen yang juga ikut menentukan tingginya kesejahteraan psikologis para guru dalam penelitian ini adalah adanya perasaan mengalami pertumbuhan dan menilai pengalaman mengajar selama PJJ sebagai kegiatan bermakna. Perasaan bermakna dibangun dari kepuasan para guru terhadap usaha yang dilakukan untuk membantu orang lain dan adanya kesadaran mengenai potensi diri yang bermanfaat bagi orang lain. Perasaan bermakna yang dirasakan para guru diawali dari kesadaran bahwa kemampuan yang dimiliki oleh para guru (antara lain memahami cara mengoperasikan pembelajaran *online*) dapat bermanfaat bagi guru lain yang membutuhkan pendampingan. Pengalaman para guru dalam penelitian ini didukung pula oleh hasil penelitian Piliavin yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kegiatan yang dilakukan individu untuk masyarakat yang lebih luas di luar lingkungan keluarga dan teman dengan kesejahteraan psikologis (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). Kesadaran para guru mengenai kemampuannya untuk melakukan kegiatan yang bermakna bagi guru lain menimbulkan rasa syukur dalam diri para

guru. Penilaian mengenai pengalaman hidup sebagai kegiatan bermakna dan rasa syukur yang berkembang pada akhirnya mempertahankan kepuasan hidup sekalipun dalam masa pandemic covid-19.

Penambahan kasus pasien Covid-19 yang terus meningkat pada pertengahan tahun 2020 menimbulkan kecemasan bagi masyarakat. Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian ini, komponen kesejahteraan psikologis yang kurang dominan dialami para guru yaitu pada komponen perasaan mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri, terutama yang terkait kebebasan membuat keputusan penting yang berkaitan dengan kehidupan pribadi. Hal ini terlihat dari penilaian para guru mengenai rendahnya kesempatan untuk menentukan pengembangan bidang keahlian yang diminati dan sedikitnya kesempatan untuk menentukan kegiatan pelatihan untuk mengembangkan profesionalitas kerja. Para guru pun menilai bahwa banyak faktor yang menghalangi para guru untuk mengembangkan keterampilan kompetensi guru. Pengalaman para guru yang menilai kurangnya kesempatan dan banyaknya faktor yang menghalangi para guru untuk mengembangkan kompetensi dan keterampilan profesional menunjukkan bahwa para guru cenderung menilai bahwa dorongan dari luar diri seperti kesempatan dari pimpinan, aturan pemerintah selama

pandemi, dan faktor lingkungan lainnya yang menentukan kesempatan untuk mengembangkan diri. Lemme menguraikan bahwa keyakinan mengenai takdir, Tuhan, atau orang lain yang menentukan keberhasilan dalam hidup merupakan karakteristik individu yang memiliki *external locus of control* (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006). *External locus of control* yang berlebihan dalam memaknai kehidupan dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan pesimis dalam menghadapi kesulitan hidup. Hal ini berdampak pada tingkat kesejahteraan psikologis. Komponen rasa optimis para guru yang kurang dominan terlihat dari rendahnya keyakinan akan pengalaman positif, antara lain perasaan ragu terhadap model pembelajaran *online* dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirancang dan menilai bahwa pelaksanaan tugas sebagai guru kurang optimal dengan model pembelajaran *online*. Kurang dominannya komponen rasa optimis pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sawitri, Astiti, Fitriani (2019) yang menyimpulkan bahwa salah satu hambatan pengintegrasian teknologi dan informasi (TIK) dalam pembelajaran adalah hambatan non-fisik yaitu rendahnya kepercayaan diri guru menggunakan TIK dalam pelaksanaan belajar dan mengajar. Kecenderungan rasa pesimis yang dimiliki para guru dapat

berdampak kepada keraguan dalam mencapai tujuan dan keraguan akan kemampuan dalam mengatasi masalah selama PJJ. Peterson & Chang (dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006) mengungkapkan bahwa kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Kondisi pandemi covid-19 dapat menjadi penyebab para guru kurang memiliki perasaan mampu mengontrol untuk melakukan pengembangan-pengembangan diri terutama yang terkait dengan kompetensi di bidang digital seperti yang diungkapkan oleh Satriawan Salim sebagai koordinator Perhimpunan untuk Pendidikan dan Guru (P2G) ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id)). Hal senada diungkapkan pula oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan bahwa keterampilan teknologi dan informasi merupakan kompetensi guru yang perlu dikembangkan (Noor, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa (1) kesejahteraan psikologis guru selama PJJ pada masa pandemic covid-19 berada pada klasifikasi sangat tinggi sebanyak 25%, tinggi sebanyak 74%, cukup sebanyak 1%, dan tidak ada guru (0%) yang berada pada klasifikasi rendah. (2) Komponen kesejahteraan

psikologis yang paling dominan atau komponen yang memiliki rata-rata komponen di atas rata-rata total adalah komponen penguasaan lingkungan dan kemanjuran diri/*self-efficacy* serta komponen pertumbuhan dan kegiatan bermakna/*growth and meaningful pursuits*. Sedangkan komponen yang memiliki rata-rata di bawah rata-rata total atau komponen yang kurang dominan yaitu komponen rasa mampu mengontrol kehidupan dan penentuan nasib sendiri serta komponen rasa optimis.

Peneliti menyarankan agar (1) yayasan pendidikan pemerintahan, swasta, maupun pribadi dan meningkatkan keterampilan teknologi informasi dan komunikasi para guru. Penilaian para guru mengenai ketidakmampuan mengendalikan kesempatan untuk mengembangkan diri dapat difasilitasi oleh kebijakan sekolah yang memberikan pelatihan-pelatihan untuk melengkapi kompetensi yang sudah dimiliki saat ini. Misalnya, pelatihan pembuatan media pembelajaran interaktif, pelatihan pembuatan aplikasi evaluasi hasil belajar. (2) Bagi kepala sekolah. Koordinasi dan interaksi dengan guru dalam rapat *online* hendaknya dilakukan secara berkelompok berdasarkan bidang studi atau tingkat/jenjang kelas. Pertemuan yang dilakukan secara berkelompok diharapkan mendapatkan temuan mengenai kesulitan, penyebab dan solusi dalam pelaksanaan

pembelajaran *online*. Kepala sekolah dan guru dapat memiliki cukup waktu untuk saling berdiskusi dan memberikan ide ketika rapat dilaksanakan secara berkelompok disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2012). *Education research. Planning, conducting, and evaluating Quantitative and qualitative research*. USA: Pearson Education Inc.
- Gall, M. D.; Gall, J. P.; Borg, W. R. (2007). *Educational research. An introduction*. USA: Pearson Education, Inc.
- Graziano, A. M. & Raulin, M. L. 2000. *Research methods*. Fourth Edition. USA: Allyn & Bacon A Pearson Education Company.
- Jamal, S. (2020). Analisis kesiapan pembelajaran e-learning saat pandemi covid-19 di SMK Negeri 1 Tambelangan. *Jurnal Nalar Pendidikan*. 8(1). 16-22.
- Noor, F.A. (2019). Kompetensi pendidik MI di era revolusi industri 4.0. *Elementary Islamic Teacher Journal*. 251-278. DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/elementary.v7i2.6386>
- Prilleltensky, Isaac & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting well-being. Linking personal, organizational, and community change*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.

- Salim, S (2020). *Kompetensi digital untuk guru perlu ditambahkan*. REPUBLIKA.co.id. Jumat 13 Nov 2020. <https://www.republika.co.id/berita/qjqq8yy428/kompetensi-digital-untuk-guru-perlu-ditambahkan>.
- Sawitri, E, Astiti, M.S., & Fitriani, Y. (2019). Hambatan dan tantangan pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*. Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang. 202-213.
- Sudarnoto, L. F. N. (2015) *Diktat kuliah metodologi penelitian*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sugiyono (2006). *Statistik untuk penelitian*. Cetakan ke-10. Bandung: CV ALFABETA
- Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19). <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wahyuningtyas, D. (2016). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) orang tua dengan anak ADHD (*Attention Deficit Dyperactive Disorder*) di Surabaya. *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3695/1/1410072.pdf>