

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Psychological Well-being***

##### **2.1.1 Definisi *Psychological Well-being***

Ryan & Deci (2001, dalam Sterns, 2007) mengidentifikasikan dua pendekatan pokok untuk memahami *well-being*. Pertama, difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dalam hal mencapai kebahagiaan dan mencegah kesakitan. Fokus yang kedua adalah menjadi orang yang berfungsi sepenuhnya, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat. Kahneman (1999, dalam Sterns, 2007) mengemukakan *well-being* sebagai pengalaman yang membuat hidup bahagia. Ryff & Singer (2000, dalam Sterns, 2007) mengemukakan bahwa *well-being* tidak hanya pencapaian kebahagiaan, tetapi juga sebagai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *well-being* dalam penelitian ini adalah pencapaian kebahagiaan dengan mencegah dari kesakitan sehingga dapat menjadi orang yang berfungsi sepenuhnya.

Pada tahun 1969, Bradburn (dalam Ryff, 1989) mengajukan konsep *well-being* yang terfokus pada kebahagiaan (*happiness*). Sekilas, hal ini sesuai dengan pendapat Aristoteles, bahwa pencapaian tertinggi dari semua kebaikan yang dapat diraih oleh manusia adalah *eudaimonia*. *Eudaimonia* berasal dari bahasa Yunani yang diterjemahkan menjadi *happiness* atau kebahagiaan. Waterman (1984, dalam Ryff, 1989) tidak sepakat dengan konsep dari Bradburn. Menurutnya, memaknai *eudaimonia* sebagai *happiness* seperti menyamakan eudaimonisme dengan hedonisme. *Eudaimonia* lebih tepat diartikan sebagai perasaan yang menyertai perilaku manusia, dalam arah yang konsisten dengan potensi diri yang sebenarnya (Waterman, 1993 dalam Ryan & Deci, 2001). Dalam perspektif eudaimonisme, *well-being* dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan *daimon* (“*true nature*” atau

“*true self*”). Aristoteles pun memandang *eudaimonia* sebagai realisasi potensi manusia yang sebenarnya (Waterman, 1984 dalam Ryff, 1989) dan kebahagiaan dipandang tidak cukup untuk menggambarkan *psychological wellness* manusia (Ryff & Singer, 1998 dalam Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) mengajukan konsep *psychological well-being* yang lebih bersifat eudaimonis (Ryan & Deci, 2001). Terinspirasi oleh konsep *eudaimonia* dari Aristoteles, Ryff dan koleganya menjelaskan bahwa *well-being* tidak sebatas sebagai pencapaian kesenangan namun sebagai “*the striving for perfection that represents the realization of one’s true potential*” (Ryff, 1995 dalam Ryan & Deci, 2001). Ryff & Keyes (1995 dalam Ryan & Deci 2001) menyusun konsep *psychological well-being* dengan model multidimensional, yang didapatkan dari diskusi teoritis tentang *optimal aging*, atau kondisi usia lanjut dimana individu masih dapat berfungsi dengan optimal, keberfungsian positif, dan perkembangan normal manusia.

Ryff (1989) mencoba merumuskan pengertian *psychological well-being* dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental. Teori-teori psikologi klinis tersebut adalah konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan dari Allport, konsep *fully functioning person* dari Roger dan konsep individuasi dari Jung. Dari teori-teori psikologi perkembangan, merujuk pada teori tahapan psikososial dari Erikson, teori Buhler dan teori perubahan kepribadian dari Neugarten, serta konsep kesehatan mental positif dari Jahoda.

Ryff & Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengendalikan dirinya dan mandiri terhadap tekanan sosial, serta mampu untuk merealisasikan potensi yang dimilikinya sehingga memiliki arti dalam hidupnya. Pendapat lain menurut Sinha (1992, dalam Alipoor, 2011) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan konsep multidimensional yaitu optimis, kontrol diri, bahagia, minat, rasa bebas dari kegagalan, kecemasan, dan kesepian yang dianggap berkontribusi dalam aspek *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* yaitu keseluruhan fungsi psikologis seseorang ke arah positif yang ditunjukkan dengan kemampuan individu menerima keadaan dirinya, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menguasai lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan dirinya secara kesinambungan.

### **2.1.2 Dimensi *Psychological Well-being***

Menurut Ryff & Keyes (1995, dalam Sterns, 2007) *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi yang membangun *psychological well-being* seseorang, yaitu dimensi kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya (*self acceptance*), membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), mampu merumuskan tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

#### **1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)**

*Self acceptance* merupakan suatu keadaan dimana individu dapat merasa nyaman dengan dirinya meskipun sadar akan kekurangan yang dimilikinya (Ryff, 1989). Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini, memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek dalam dirinya termasuk kualitas diri yang positif dan negatif, serta merasakan hal yang positif dari dirinya tentang masa lalu (Ryff, 1995). Individu yang memiliki skor rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu tidak merasa puas terhadap diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi pada masa lalu, dan merasa terganggu dengan kualitas diri tertentu (Ryff, 1995).

#### **2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*)**

Kemampuan untuk memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan penjelasan dalam teori *positive functioning* (Ryff, 1989). Birren & Renner (1980, dalam Ryff, 1989) mengatakan bahwa untuk menjadi sehat secara mental, individu pada usia berapapun memerlukan kemampuan untuk merespon individu lainnya, untuk mencintai, dicintai, dan menghadapi orang lain dalam

hubungan *take-and-give*. *Positive relation with others* menggambarkan sejauh mana individu memiliki hubungan yang positif dengan orang lain terkait dengan kemampuannya dalam mencintai.

Individu yang memiliki skor yang tinggi pada dimensi ini, menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman (Ryff, 1995). Individu yang memiliki skor rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu memiliki sedikit hubungan dekat dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, tidak nyaman dalam berhubungan dengan orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi jika berhubungan dengan orang lain serta tidak bisa terikat dengan orang lain.

### 3. Kemandirian (*Autonomy*)

*Autonomy* merujuk pada kemampuan menentukan nasib sendiri, *independence*, dan mampu mengatur diri sendiri. Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu mampu menentukan segala sesuatu dengan sendiri, mampu untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan caranya sendiri tanpa adanya tekanan dari orang lain. Individu dengan skor rendah pada dimensi ini selalu melihat ekspektasi dan evaluasi yang dikatakan oleh orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain dalam membuat sebuah keputusan penting dan bersikap konformitas pada tekanan sosial (Ryff, 1995).

### 4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Partisipasi aktif dalam lingkungan serta penguasaannya merupakan sarana yang penting untuk sebuah model yang terintegrasi dari fungsi psikologi yang positif (Ryff, 1989). Penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok untuk dirinya. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa mampu mengatur aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya, dapat membuat sesuatu yang berguna dari sebuah kesempatan, serta mampu menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilainya (Ryff, 1995).

Individu yang memiliki skor rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu kurang baik dalam penguasaan lingkungan, memiliki kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, tidak peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1995).

#### 5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, serta *sense of directedness* yang semuanya berkontribusi terhadap rasa kebermaknaan dan integrasi dari berbagai bagian dari kehidupan seseorang. *Purpose in life* memberikan individu perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. Individu dengan skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan dan rasa keterarahan dalam hidupnya, memiliki perasaan akan adanya makna dari kehidupan masa lalu dan sekarang, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya (Ryff, 1995).

Individu yang memiliki skor rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu kehilangan makna dalam hidupnya, memiliki sedikit tujuan dalam hidup, kehilangan arah, tidak melihat makna yang ada dari kehidupan masa lalu dan sekarang, kehilangan keyakinan yang memberi tujuan hidup (Ryff, 1995).

#### 6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

*Personal growth* menggambarkan bagaimana individu mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu memiliki karakteristik pertumbuhan pribadi yang baik, memiliki perasaan untuk terus tumbuh dalam dirinya, melihat diri sebagai seseorang yang terus tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada pada dirinya, merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, dan berubah menjadi pribadi yang efektif serta memiliki pengetahuan akan diri sendiri. Individu yang memiliki skor rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik, merasakan

stagnasi dalam dirinya, tidak adanya peningkatan dan perkembangan diri, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan perilaku baru (Ryff, 1995).

### **2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being***

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, diantaranya adalah jenis kelamin (Ryff, 1989), usia (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001), kepribadian (Schumutte & Ryff dalam Ryan & Deci, 2001), kecerdasan emosi (Shulman & Hemenover dalam Extremera, Aranda, Galan & Salguero, 2011), budaya (Ryff, 1989), status sosial ekonomi (Ryff, dalam Ryan & Deci, 2001).

#### **1. Jenis Kelamin**

Laki-laki menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita (Clark et al, 2001 dalam Shields & Price, 2001). Menurut Theodossiou (1998, dalam Shields & Price, 2001), hal ini disebabkan wanita lebih cenderung untuk mengkritik diri sendiri dan memberi nilai yang lebih rendah untuk dirinya daripada laki-laki. Ada pula hasil penelitian yang menemukan bahwa wanita memiliki nilai yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki pada dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (Ryff, 1989 dalam Ryff & Keyes, 1995).

#### **2. Usia**

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karena itu, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif

dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Hasil penelitian dari Trisusanti & Satiningsih (2012) menunjukkan bahwa usia dewasa madya bagi pria yang menjadi tulang punggung keluarga tidak berdampak buruk pada kondisi *psychological well-being* mereka. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001).

### 3. Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

### 4. Status Sosial Ekonomi

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa semakin seseorang mementingkan tujuan yang berhubungan dengan materi dan finansial, semakin rendah tingkat *well-being* orang tersebut (Ryan & Deci, 2001). Carver & Bird (1998, dalam Ryan & Deci, 2001) mengemukakan bahwa hubungan antara kekayaan dan *well-being* merupakan salah satu penyebab hilangnya kemandirian (*Autonomy*) dalam mencapai tujuan hidup. Ryff et al (1999, dalam Ryan & Deci, 2001) juga meneliti dampak kemiskinan terhadap *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi Penerimaan Diri, Tujuan Hidup, Penguasaan Lingkungan, dan Pertumbuhan Diri Pribadi.

## 5. Kecerdasan Emosi

Shulman & Hemenover (2006, dalam Extremera dkk., 2011) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, sedikit mengalami tekanan emosi ketika berhadapan dengan keadaan yang membuat mereka stres. Dengan kata lain, mereka lebih sering mengalami perasaan positif. Wong, Wong dan Chau (2001) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi akan merasakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain, mereka juga merasakan bahwa mereka lebih mampu mengontrol lingkungan mereka karena mereka mampu mengontrol emosi negatif yang mereka rasakan. Mampu mengontrol emosi negatif dan lebih sering mengalami emosi positif, membuat mereka memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai emosi mereka, ditandai dengan adanya kesadaran diri yang sangat penting untuk penerimaan diri yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Kesadaran seseorang terhadap emosi mereka juga penting dalam dimensi otonomi (menentukan pilihan hidup, kemandirian, dan kemampuan mengatur perilaku) dan terhadap pertumbuhan pribadi yang juga merupakan dimensi dari *psychological well-being*.

## 6. Kepribadian

Schmutte & Ryff (1997, dalam Ryan & Deci, 2001) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan aspek-aspek *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan bahwa *extraversion*, *conscientiousness* dan *neuroticism* yang rendah berhubungan dengan dimensi Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, dan Tujuan Hidup. *Openness to experience* berhubungan dengan Pertumbuhan Pribadi, *agreeableness* dan *extraversion* berhubungan dengan Hubungan Positif dengan Orang Lain dan *neuroticism* berhubungan dengan kemandirian. Nurhayati (2010) juga melakukan penelitian mengenai pengaruh *the big five traits* terhadap *psychological well-being* pada siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) di Madiun, dan didapatkan hasil bahwa semua domain *the big five traits* secara

signifikan mempengaruhi *psychological well-being* kecuali *neuroticism* dan *extraversion*.

## 7. Stres

Atkinson (2000), mengatakan bahwa stress dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan dan menyebutkan stress muncul disebabkan adanya permintaan yang berlebihan yang tidak dapat dipenuhi sehingga dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

### 2.1.4 Pengukuran *Psychological well-being*

Instrumen yang paling populer digunakan adalah *Ryff's Psychological well-being Scale* yang mengukur enam dimensi, yaitu Penerimaan Diri (*self acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), menjadi pribadi yang berkembang (*personal growth*). Pada penelitian ini menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being Scale* (1995) yang terdiri dari 6 dimensi dan 18 *item*.

## 2.2 Stres Situasi Kerja

### 2.2.1 Definisi Stres Situasi Kerja

Stres adalah kondisi dinamis individu dalam menghadapi peluang, kendala, tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkannya dan hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pasti tetapi merupakan sebuah hal yang penting (Robbins & Judge, 2013). Menurut Gibson, Ivancevich, Donnelly & Konopaske (2012) stres adalah suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang. Stres sebagai respon adaptif yang dialami oleh seseorang yang disebabkan dari berbagai situasi, tindakan serta tuntutan yang ada. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Newstrom & Davis (2002, dalam Hasan & Akter, 2014) bahwa stres sebagai istilah umum yang dipakai untuk menggambarkan orang yang mengalami tekanan dalam hidupnya dan kondisi stres banyak terjadi hampir di setiap bidang kegiatan dalam dunia kerja.

Di dalam dunia kerja, terdapat stres kerja yaitu ketegangan yang sering dialami oleh karyawan yang dapat mengganggu situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan tugas (Rustiana & Cahyati, 2012). Newstrom & Davis (2002, dalam Hasan & Akter, 2014) mengemukakan *typical negative symptoms of unmanaged stress* yang terdiri dari tiga aspek yaitu a) *physiological; ulcers, digestive problem, headaches, high blood pressure, sleep disruption*, b) *psychological; emotional instability, moodiness, nervousness and tension, chronic worry, depression, burnout*, c) *behavioral; excessive smoking, abuse of alcohol or drugs, aggression, safety problem, performance problem*.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres situasi kerja merupakan ketegangan yang timbul sebagai reaksi dari stresor yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi tuntutan dan kendala pada situasi kerja yang melebihi beban kemampuannya, yang ditandai dengan adanya respon fisik, psikologis dan tingkah laku.

### 2.2.2 Sumber Stres

Sumber penyebab stres (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Berbagai macam *stressor* dapat memberikan respon yang beragam pada setiap individu (Gibson, Ivancevich, Donnelly & Konopaske, 2012).

Menurut Lazarus & Cohen (1983, dalam Azmi, 2014), ada tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu, yaitu:

#### 1. *Cataclysmic Events*

Stresor yang terjadi secara tiba-tiba, berkekuatan besar dan terjadi pada waktu yang singkat, sehingga individu tidak sempat mengantisipasi atau memberikan respon. Sumber stres ini mempunyai dampak yang besar bagi orang banyak, misalnya menyebabkan kematian. Namun jika peristiwa telah terjadi, maka ketakutan akan ancaman serupa akan mudah hilang. Contoh dari sumber stres ini adalah bencana alam, perang, dan lain-lain.

## 2. *Personal stressor*

Situasi yang menekan dan tidak diharapkan yang dirasakan hanya pada orang-orang tertentu. Peristiwa ini menyangkut hal-hal yang cukup kuat dan menantang individu untuk beradaptasi. Contoh dari sumber stres ini antara lain, kematian orang yang dicintai, dikeluarkan dari pekerjaan, kejadian-kejadian khusus yang tidak diharapkan, dan lain-lain.

## 3. *Background Stressor*

Kejadian dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan bagi individu. Berbeda dengan jenis sumber stres lain, sumber stres ini tidak mempunyai kekuatan besar, namun berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan efek yang timbul adalah secara umum, misalnya bertempat tinggal dalam lingkungan yang berisik, atau ketidakpuasan kerja.

Pendapat lain dari Haber & Runyon (1984) menjelaskan bahwa ada tiga kondisi atau situasi yang secara umum seringkali menimbulkan stres, yaitu:

### 1. Frustrasi

Frustrasi adalah situasi yang terjadi jika individu dalam usahanya untuk mencapai tujuan mengalami hambatan. Bentuk-bentuk dari hambatan yang menyebabkan frustrasi bermacam-macam. Haber dan Runyon membagi hambatan ini ke dalam tiga bentuk, yaitu fisik, sosial dan pribadi.

- a. Hambatan fisik yaitu halangan fisik yang sesungguhnya dalam mencapai tujuan. Banyak hambatan fisik menyerang dalam kehidupan sehari-hari, yaitu hambatan fisik tubuh, misalnya seseorang mengalami kekurangan nutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu hambatan fisik lingkungan, misalnya lokasi jarak tempat kerja individu yang jauh dari tempat tinggalnya.
- b. Hambatan sosial, yaitu hambatan yang terjadi ketika terdapat peraturan dalam sebuah grup sosial atau organisasi yang perilakunya dapat diterima dan tidak dapat diterima. Misalnya, dalam suatu pekerjaan terdapat situasi

lingkungan kerja yang tidak dapat diterima oleh seseorang karena membuatnya tidak nyaman sehingga menghambat produktivitas kerjanya.

- c. Hambatan pribadi, berupa ketidakpuasan pribadi, harga diri yang rendah, kemarahan, penyerangan dan perilaku, serta sikap tidak sesuai lainnya yang menjadi sumber fustasi lainnya. Misalnya, seseorang yang merasa kesal dengan beban tugas berat yang harus diselesaikan sehingga dapat memberikan dampak pada hasil pekerjaan tersebut.

## 2. Konflik

Konflik adalah suatu kondisi perasaan yang diiringi dengan proses pertentangan. Situasi ini dapat menyebabkan terjadinya stres karena hanya satu pilihan yang dapat dilakukan. Lewin & Miller (1944, dalam Haber & Runyon, 1984) mengklasifikasikan konflik ke dalam empat tipe, yaitu:

- a. Konflik mendekat-mendekat, yaitu konflik antara dua keadaan yang sama-sama disenangi sehingga kedua-duanya tidak bisa terpenuhi. Stres terjadi karena adanya rasa kehilangan yang dialami individu dari keuntungan yang mungkin diperolehnya dari dua hal atau keinginan yang tidak terpilih. Meskipun demikian, konflik dalam tipe ini relatif mudah diselesaikan dan memiliki kemungkinan paling kecil dalam menyebabkan timbulnya stres. Misalnya dalam situasi kerja, individu harus menyelesaikan pekerjaan yang disenanginya karena sesuai dengan *passion*, namun juga berkeinginan merawat salah satu anggota keluarganya yang sedang sakit. Hal ini merupakan keadaan yang sama-sama diinginkan.
- b. Konflik menjauh-menjauh, yaitu konflik antara dua keadaan yang sama-sama tidak diinginkan. Stres terjadi karena adanya perasaan tidak menyenangkan sewaktu menjalankan pilihan yang diambil. Misalnya dalam situasi kerja, individu memiliki penghasilan tidak cukup besar, sementara tugas yang dikerjakan cukup banyak. Hal ini dapat memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam dirinya dalam mengerjakan pekerjaan.

- c. Konflik mendekat-menjauh, yaitu konflik antara dua keadaan atau hal, yang satu sisi disenangi sementara sisi lain sangat tidak disenangi. Stres terjadi karena semakin mendekati suatu hal, individu merasakan bahwa segi positif dari pilihan tersebut berkurang dan semakin besar segi negatifnya. Misalnya, seseorang yang ingin berlibur bersama keluarga namun harus menyelesaikan pekerjaan dari tempat kerjanya. Hal ini memunculkan konflik yang membuat seseorang harus memilih dua keadaan yang diinginkan dan tidak diinginkan.
- d. Konflik multi mendekat-menjauh, yaitu konflik antara beberapa keadaan atau hal yang masing-masing memiliki sejumlah aspek, baik yang positif maupun yang negatif secara bersamaan. Misalnya dalam situasi kerja, individu ditugaskan untuk dinas keluar kota sehingga harus meninggalkan keluarga di rumah. Hal ini membuat individu merasa terbebani karena harus meninggalkan keluarga, padahal dengan mengikuti dinas keluar tersebut, akan memperoleh uang saku tambahan guna mencukupi kebutuhan diri individu dan keluarganya.

### 3. Tekanan

Tekanan adalah suatu kondisi dimana terdapat tuntutan-tuntutan yang datang dari luar ataupun dari dalam diri individu. Tekanan yang bersumber dari dalam diri individu antara lain berkaitan dengan sistem nilai, harga diri (*self esteem*) serta komitmen pribadi yang dimiliki individu. Sedangkan sumber tekanan dari luar individu banyak berkaitan dengan kenyataan bahwa segala sesuatu diatur oleh waktu. Hampir semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari ditentukan waktu. Selain itu, sumber tekanan dari luar individu dapat juga berkaitan dengan adanya tuntutan-tuntutan dari orang lain menyangkut banyaknya peran yang harus dijalankan oleh individu.

### 2.2.3 Jenis-jenis Stres

Stres menurut Selye (1976, dalam Kupriyanov & Zhdanov, 2014) dibagi menjadi dua jenis, sebagai berikut:

1. *Eustres*

*Eustres* adalah stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif, dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

2. *Distres*

*Distres* adalah stres yang bersifat berlebihan dengan *eustres*, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

### 2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada individu (Kozier 1998, dalam Azmi, 2014) antara lain:

1. Sifat dari stresor yang dihadapi, yaitu faktor yang dapat mempengaruhi respon tubuh terhadap stresor. Sifat stresor ini dapat berupa tiba-tiba atau berangsur-angsur. Sifat ini pada setiap individu dapat berbeda tergantung dari pemahaman tentang arti stresor.
2. Persepsi terhadap stresor, yaitu cara yang dihadapinya akan mempengaruhi tingkat stres. Persepsi individu terhadap stresor dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, keterampilan verbal, pengalaman masa lalu, hubungan interpersonal, respon orang-orang yang disayangi dan perasaan yang menguasainya.
3. Jumlah stresor, dimana individu banyak menerima stresor dalam waktu bersamaan. Jika individu tidak siap akan menimbulkan perilaku yang tidak baik, misalnya marah pada hal-hal kecil.

4. Lama stresor, merupakan lamanya individu terpapar oleh stresor. Jika lamanya stresor melebihi batas pertahanan dan kekuatan coping, individu akan merasa lelah sehingga sulit beradaptasi dan mengatasi stres pada situasi yang serupa.
5. Pengalaman masa lalu terhadap stres, merupakan faktor yang dapat membantu individu dalam beradaptasi dan mengatasi stres pada situasi yang sama.
6. Usia, merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi bagaimana individu mengatasi stresor dengan baik

### **2.2.5 Dampak Stres**

Menurut Waitz, Stromme & Railo, (1983:2 dalam Sukadiyanto, 2010) bahwa pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam memajemen kehidupannya, sebab stres akan memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah. Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke.

### **2.2.6 Respon Stres**

Selye (1983, dalam King, 2010) menyimpulkan bahwa peristiwa atau rangsangan sebanyak apapun dari lingkungan akan menghasilkan respon stres yang sama. Selye mengemukakan istilah *General Adaption Syndrome* (GAS) untuk efek yang biasanya terjadi pada tubuh ketika diberi tuntutan, yang terdiri dari tiga tahap yaitu *Alarm Reaction*, *Stage of Resistance*, dan *Stage of Exhaustion*.

### 1. *Alarm Reaction*

Tahap pertama ini, merupakan keadaan terkejut yang sementara, di mana resistensi tubuh terhadap penyakit dan stres turun jauh di bawah batas normal. Dalam usaha mencoba mengatasi efek pertama dari stres, tubuh akan dengan cepat mengeluarkan hormon yang dalam waktu singkat mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh secara berkebalikan, mempengaruhi jaringan pertahanan alami tubuh. Selama tahap ini tubuh seseorang akan sangat rentan terhadap penyakit dan luka, namun akan berlalu cukup cepat.

### 2. *Stage of Resistance*

Sejumlah kelenjar di seluruh tubuh akan mulai menghasilkan hormon yang berbeda-beda yang melindungi individu dengan banyak cara. Selama tahap ini, sistem kekebalan tubuh dapat melawan infeksi dengan efisiensi yang luar biasa.

### 3. *Stage of Exhaustion*

Kerusakan pada tubuh mulai mengambil alih, yaitu seseorang mungkin akan pingsan karena kelelahan dan kerentanan terhadap penyakit yang meningkat. Kerusakan yang serius dan permanen dapat terjadi pada tubuh, seperti serangan jantung atau bahkan kematian.

## **2.2.7 Pengukuran Stres Situasi Kerja**

Pada penelitian ini, pengukuran stres situasi kerja menggunakan skala yang di konstruksikan dari beberapa teori yang digunakan, diantaranya teori stres menurut Robbins & Judge (2013), Gibson, Ivancevich, Donnelly & Konopaske (2012) dan Newstrom & Davis (2002, dalam Hasan & Akter, 2014). Terdapat 3 dimensi yang digunakan, yaitu dimensi Psikologis, Fisik, dan Tingkah Laku yang terdiri dari 35 item.

## **2.3 Guru Honorar**

### **2.3.1 Definisi Guru Honorar**

Dalam pengertian sederhana, guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didiknya. Menurut UU No. 14 tahun 2005, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing,

mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru Honorer merupakan guru yang diangkat secara resmi oleh pemerintah untuk mengatasi kekurangan guru (Mulyasa, 2006 dalam Azami, 2009).

Guru Indonesia saat ini dibagi menjadi dua kelompok. Pertama guru Pegawai Negeri Sipil (PNS), mereka bekerja berdasarkan surat keputusan pemerintah dan menerima gaji setiap bulannya dari APBN/APBD. Kedua guru honorer atau guru tidak tetap (GTT), mereka mengabdikan atas kehendak sendiri yang dilegalisasi surat keputusan dari kepala sekolah atau yayasan. Mereka digaji atas dasar perjanjian tertulis dengan pihak sekolah atau yayasan yang bersangkutan yang besarnya bervariasi, yaitu Rp. 250.000,00, atau Rp. 150.000,00, dan bahkan ada yang Rp 75.000,00 perbulan, hal tersebut tergantung kondisi keuangan sekolah yang bersangkutan (Wakiran, Diana, & Suryawan, 2004).

### **2.3.2 Hak dan Kewajiban Guru Honorer**

Ada beberapa hak yang dapat diterima oleh guru honorer (Mulyasa, 2006 dalam Azami, 2009), yaitu :

1. Honorarium perbulan
2. Cuti berdasarkan peraturan perundang-undangan ketenaga kerjaan
3. Perlindungan hukum

Ada beberapa kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang guru honorer (Mulyasa, 2006 dalam Azami, 2009), yaitu :

1. Melaksanakan tugas mengajar, melatih, membimbing dan unsur pendidikan lainnya kepada peserta didik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Melaksanakan tugas-tugas administrasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Mematuhi segala ketentuan yang berlaku disekolah tempat tugasnya.
4. Mematuhi ketentuan yang diatur dalam Surat Perjanjian Kerja (SPK).

### 2.3.3 Kondisi Guru Honorer

Menurut Keputusan Gubernur nomor 8 tahun 2004 guru honorer berhak mendapatkan gaji. Gaji adalah hak yang diterima dan dinyatakan dalam bentuk uang sebagai imbalan dari pemerintah daerah kepada guru honorer. Gaji yang diberikan sesuai dengan jenis kedudukannya. Guru honorer dapat diberikan kesejahteraan yang bersifat materil dan non materil. Kesejahteraan yang bersifat materil adalah tunjangan profesi, tunjangan transportasi dan uang makan, tunjangan kecelakaan apabila mengalami kecelakaan pada saat melaksanakan tugas, uang duka terhadap keluarga guru yang meninggal dunia dan pakaian dinas. Kesejahteraan yang bersifat non materil adalah penghargaan sebagai guru honorer dan olahraga kesegaran jasmani (Azami, 2009).

## 2.4 Hubungan Antar Variabel

Dalam dunia pendidikan, guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Guru harus memiliki keahlian dalam mendidik, baik pada jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Muharomi (2010) mengungkapkan bahwa beban tugas atau beban kerja dari seorang guru yaitu dituntut untuk lebih dapat mengembangkan diri, namun di sisi lain kurang diimbangi dengan pemenuhan hak-hak yang dimiliki guru dengan kondisi yang menyenangkan. Guru honorer di Kota Tangerang mendapatkan honorarium yang masih jauh di bawah Upah Minimum Kota Tangerang.

Upah yang rendah membuat guru honorer mengalami beberapa hambatan dalam memenuhi kebutuhan fisik, serta mengalami akses untuk meningkatkan kemampuan, memuaskan minat, dan memelihara hubungan, dimana hal-hal tersebut dapat memberikan kepuasan terhadap kebutuhan psikologis mereka. Ryan & Deci (2001, dalam Setiawan & Budiningsih, 2014) mengatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan *psychological well-being* seseorang, dimana semakin terpenuhinya kebutuhan psikologis orang tersebut, maka kondisi *psychological well-being* pun akan semakin meningkat. Oleh karena itu, upah sebagai guru honorer dianggap sebagai sesuatu yang sangat penting untuk dapat meningkatkan akses

terhadap sumber-sumber penting dalam memperoleh kesenangan dan merealisasikan diri (*self-realization*).

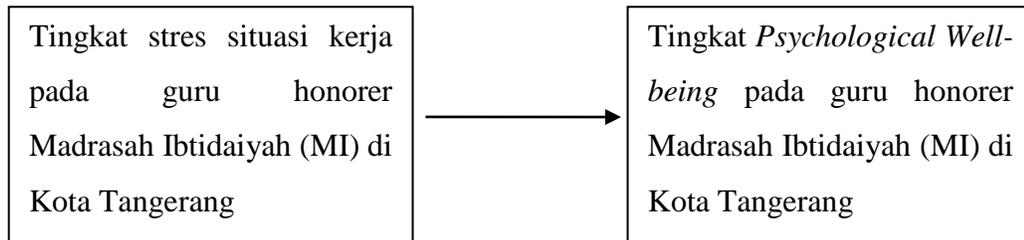
Kehidupan individu pada dasarnya mengalami proses perubahan dan pertumbuhan. Jika proses tersebut mengalami ketidaksesuaian dengan apa yang diinginkannya serta munculnya suatu tuntutan diluar kemampuan individu maka akan menimbulkan stres. Stres situasi kerja merupakan ketegangan yang timbul sebagai reaksi dari stresor yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi tuntutan dan kendala pada situasi pekerjaan yang melebihi beban kemampuannya, yang ditandai dengan adanya respon fisik, psikologis dan tingkah laku.

Keadaan stres dalam situasi kerja akan membuat individu merasa tegang, tidak mudah berpikir secara rasional sehingga menjadi mudah marah, sedih, cemas dan depresi. Akibatnya tugas sehari-hari tidak dapat dikerjakan dengan baik dan akan menghambat berfungsinya seseorang dalam kehidupan. Hal ini akan mempengaruhi kondisi *psychological well-being* pada individu tersebut. Lazarus (1966, dalam Hamaideh, 2011) mengemukakan bahwa stresor yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan, dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan pada guru honorer. Kondisi demikian dapat mengganggu atau mengancam fungsi sehari-hari guru honorer dalam menjalani pekerjaannya sebagai guru honorer dan kehidupannya sehari-hari, karena individu yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami penurunan psikologis (Karyono & Lela, 2008 dalam Anggraeni 2014).

## 2.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini, sebagai berikut:



Stres adalah suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang. Stres sebagai respon adaptif yang dialami oleh seseorang yang disebabkan dari berbagai situasi, tindakan serta tuntutan yang ada (Gibson, Ivancevich, Donnelly & Konopaske 2012). Dalam kondisi seperti ini, individu akan memunculkan respon yang berbeda-beda. Tingkat stres situasi kerja pada individu dapat diukur melalui tiga dimensi, yaitu Psikologis, Fisik dan Tingkah Laku.

Ketika guru honorer mampu menghadapi tuntutan dan kendala yang melebihi beban kemampuannya, hal ini mengarah bahwa guru honorer memiliki kondisi psikologis yang positif pada dirinya sehingga dapat berfungsi secara penuh. Dengan demikian, jika tingkat stres situasi kerja pada guru honorer tinggi maka tingkat *psychological well-being* akan rendah. Begitupun sebaliknya, jika tingkat stres situasi kerja pada guru honorer rendah maka *psychological well-being* akan tinggi.

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini akan membahas tentang stres situasi kerja dan *psychological well-being* pada guru honorer Madrasah Ibtidaiyah (MI) di Kota Tangerang. Untuk itu, variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini diantaranya; stres situasi kerja merupakan variabel bebas (*variabel independen*) dan *psychological well-being* merupakan variabel terikat (*variabel dependen*).

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai jawaban sementara untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hipotesis tersebut adalah terdapat pengaruh antara stres situasi kerja terhadap *psychological well-being* pada guru honorer Madrasah Ibtidaiyah (MI) di kota Tangerang.

## 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini adalah hasil-hasil penelitian terdahulu yang dipandang relevan dengan penelitian sebagai berikut:

1. Peneliti : Heri Setiawan dan Tri Esti Budiningsih  
 Judul Penelitian : *Psychological well-being* pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang.  
 Tahun : 2014  
 Metode Penelitian : Deskriptif Pendekatan Kuantitatif  
 Hasil Penelitian : Hasil penelitian dari Heri Setiawan dan Tri Buduningsih yaitu *psychological well-being* pada guru honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang yang berada pada kategori tinggi sebanyak 7,5% (5 orang), kategori sedang sebanyak 61,2% (41 orang), kategori rendah 31,3% (21 orang). Guru honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang sebagian besar tergolong memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang.
2. Peneliti : Ruth Sumule  
 Judul Penelitian : *Psychological well-being* pada guru yang bekerja di Yayasan PESAT Nabire  
 Tahun : 2008  
 Metode Penelitian : Metode Pendekatan Kualitatif

- Hasil Penelitian : Hasil penelitian dari Ruth Sumule menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi *psychological well-being* guru yang bekerja di Yayasan PESAT Nabire adalah faktor pengalaman di masa lalu, dukungan sosial, serta kondisi spiritualitas.
3. Peneliti : Dian Mardiah
- Judul Penelitian : Hubungan antara stres dengan *Psychological well-being* pada Istri Karyawan Perkebunan Kelapa Sawit
- Tahun : 2009
- Metode Penelitian : Metode Pendekatan Kuantitatif
- Hasil Penelitian : Hasil penelitian dari Dian Mardiah menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres dan *psychological well-being*. Hasil analisa data penelitian menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,845$  dengan  $p < 0.05$  ( $P = 0,000$ ).
4. Peneliti : Jasmani binti Mohd Yunus dan Abdul Jumaat bin Mahajar
- Judul Penelitian : *Stress and Psychological well-being of Government Office in Malaysia*
- Tahun : 2011
- Metode Penelitian : Metode Pendekatan Kuantitatif
- Hasil Penelitian : Hasil penelitian dari Jasmani binti Mohd Yunus dan Abdul Jumaat bin Mahajar menunjukkan bahwa empat dimensi stres kerja diantaranya yaitu *role overload*, *role insufficiency*, *role ambiguity*, dan *role boundary* memiliki hubungan yang signifikan dan pengaruh dengan *psychological well-being* ( $r=0,434$ ,  $p<0,05$ ).