

Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Psychological Well Being* Guru SD di Medan

Arrhenius Stevan Bonari Sipahutar¹, Tika Kharisma Putri², Jefri Andri Naldi³,
Winida Marpaung⁴, Rina Mirza⁵

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

^{4,5} PUI Family Mental Health, Universitas Prima Indonesia

Email: winidamarpaung@unprimdn.ac.id

Artikel diterima : 25-3-2025, direvisi : 24-5-2025, disetujui : 30-5-2025

Abstract: Education is a learning effort with the aim of to improving the knowledge, abilities, attitudes and behavior of person or group with the notion of educating nation's intelligence competence, which makes teachers the spearhead of education. The scope of this study intended to delve and investigate the relationship of coping strategies and psychological well-being, with a sample of 131 public elementary school teachers in the Medan Kota District with coping strategies and psychological well-being scales consisting of 29 and 30 items respectively. The correlation method of regression analysis was used for data processing. The results showed a positive impact and significant relationship between problem-focused coping and psychological well-being with a value of $\beta = 0.435$ and a p value = 0.000 ($0.000 < 0.05$). The findings of this research yielded a significant relationship within the guideline ending in a positive note regarding relationship between emotion-focused coping and psychological well-being with a value of $\beta = 0.382$ and p value = 0.000 ($0.00 < 0.05$). The effective contribution of coping strategies to psychological well-being was 59.1% and 40.9% were influenced by factors that were not studied.

Key Words: Coping Strategy; Psychological Well Being; Teachers

How to cite: Sipahutar, A.S.B., Putri, T.K., Naldi, J.A., Marpaung, W., Mirza, R. (2025). Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Psychological Well Being* Guru SD di Medan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 9(1) 1-10. <http://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.100795>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adams dan Decey (Usman, 2001) menguraikan bahwa melalui proses belajar kedudukan dan fungsi guru tidak hanya memegang peran pemimpin, namun di saat yang bersamaan mengalami berbagai sosok seperti pembimbing atau konselor, motivator moral murid dan sekaligus bertugas sebagai supervisor yang merencanakan dan mengatur lingkungan.

Tidak jarang peranan guru yang kompleks memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan diri, dan produktivitas kerja sebagai seorang guru, seperti kasus yang terjadi



pada guru di wilayah Sariak Laweh, Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Guru tersebut mendapatkan tekanan untuk membuat video permintaan maaf dikarenakan telah memviralkan seorang murid yang membentak dirinya, berbicara kotor, bahkan menendang pintu kelas. Guru dengan inisial FW ini sepakat menutup permasalahan ini karena menjadi beban psikologis baginya (www.tribunnews.com). Permasalahan lain terkait psychological wellbeing guru, khususnya pada dimensi *positive relations with others*, yang terjadi di salah satu SD di Kecamatan Medan Kota, yaitu seorang guru yang mengalami menjalin hubungan positif dengan muridnya. Guru marah kepada murid yang mengganggu teman lain, sehingga marah, dan meninggalkan kelas sebelum jam pembelajaran selesai.

Kondisi tersebut memperlihatkan bagaimana peran guru mempengaruhi dinamika psikologis atau kesejahteraan psikologis bagi guru itu sendiri. Psychological well-being diartikan sebagai kesejahteraan psikologis ialah proses di mana seseorang mencapai kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup terhindar dari stres atau masalah dengan kesehatan mental, melainkan juga kemampuan untuk menempatkan diri secara baik, manajemen lingkungan yang baik, otonomi, hubungan interpersonal yang baik, rasa mempunyai tujuan atas kehidupannya, dan rasa untuk terus berkembang (Setianingrum & Maryatmi, 2020). Menurut Ryff dan Keyes (dalam Mariyanti, 2017) *psychological well-being meliputi enam dimensi, yaitu environmental mastery, positive relationship with others, purpose in life, personal growth, autonomy, dan self-acceptance*.

Menurut temuan terdahulu oleh Oktoji dan Indrijati (2021), ditemukan bahwa mekanisme strategi coping pada remaja yang merasakan dan melalui kekerasan dalam rumah tangga atau disebut juga KDRT berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Dengan adanya strategi coping, keadaan yang dapat menimbulkan stres dapat diatasi.

Strategi *coping* didefinisikan sebagai upaya yang mengarah pada tindakan untuk membatasi, mengelola, dan menurunkan tuntutan yang di berikan oleh lingkungan (Silfiasari, 2023). Ada banyak cara untuk memahami metode penanganan seperti strategi coping dengan penekanan pada aspek emosi dan permasalahan. Strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) terdiri dari *problem-focused coping*, meliputi *confrontive coping, planful problem solving, seeking sosial support sementara emotion-focused coping, meliputi escape avoidance, distancing, positive reappraisal, self-control dan accepting responsibility*.

Angelica, dll (2022), dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa untuk menerapkan strategi coping agar meningkatkan *psychological well-being*. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh strategi coping untuk mengatasi masalahnya sehingga merasakan kesejahteraan psikologis. Selain strategi *coping*, dukungan sosial juga menjadi faktor pendukung lainnya. Rahama dan Izzati (2021) dalam penelitiannya memaparkan terdapat korelasi positif antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Selain itu, *gratitude* mempengaruhi *psychological well-being* (Cynthia,

dkk, 2021), dan *mindfulness* (Tumanggor, dkk, 2021) meneliti pada 100 atlet remaja difabel menerangkan korelasi positif antara *mindfulness* terhadap *psychological well-being*. Jika sebelumnya subjek sering ditujukan kepada murid, karyawan atau keluarga, sebagai upaya menunjukkan adanya kebaruan, penelitian ini akan difokuskan kepada guru sekolah dasar negeri dan menggunakan analisis korelasional untuk mencari tahu hubungan dari strategi *coping* terhadap *psychological well-being* pada guru SD.

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan responden 131 guru di 18 SDN di Kecamatan Medan. Kriteria sampel ditentukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu guru yang mengajar di SDN Kecamatan Medan Kota. Skala *psychological well-being* memakai teori Ryff dan Keyes (Mariyanti, 2017) yang meliputi enam dimensi, yaitu *enviromental mastery*, *positive relationship with others*, *purpose in life*, *personal growth*, *autonomy*, dan *self-acceptance*. Skala ini dilakukan uji validitas, dimana nilai r minimum 0.30 dan nilai r berkisar antara 0.307 hingga 0.627 dengan dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.904. Berdasarkan data ini, disimpulkan sebanyak 30 item sah. Sedangkan pengukuran skala strategi coping menggunakan aspek dari tokoh Lazarus dan Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *problem-focused coping* yang didalamnya termasuk *confrontive coping*, *planful problem solving*, dan *seeking sosial support*, serta *emotion-focused coping* terdiri dari *escape avoidance*, *distancing*, *positive reappraisal*, *self-control* dan *accepting responsibility*, dengan nilai r minimum 0.30 dan nilai r berkisar antara 0.322 hingga 0.672. Nilai koefisien sebesar 0.922, dimana 29 aitem dapat dipakai sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden menunjukkan gambaran data sebagai berikut.

Tabel 1. Mean Empirik (ME) dan Mean Hipotetik (MH)

<i>Variable</i>	ME	SD E	MH	SD H	Status
<i>Psychological Well-Being</i>	99.98	10.185	75	15	Tinggi
<i>Strategi Coping</i>	93.40	9.718	72.50	14.50	Tinggi

Tabel 1 menunjukkan bahwa data skala *psychological well-being* menunjukkan *mean* empirik > *mean* hipotetik yaitu $99.98 > 75$. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada taraf kategori tinggi. Begitu juga dengan hasil data strategi *coping* didapatkan *mean* empirik > *mean* hipotetik yaitu $93.40 > 72.50$ yang menunjukkan variabel tersebut juga berstatus tinggi.

Tabel 2 menunjukkan, gambaran dimensi *psychological well-being* yang paling tinggi dialami subjek penelitian adalah *purpose in life*, bahwa guru memiliki tujuan hidup yang spesifik dan terarah. Tabel ini juga menunjukkan dimensi yang rendah ada di *self-accaptance*, guru masih ragu dengan

diri sendiri dan penerimaan akan pengalaman-pengalaman kehidupan di masa lalu. Sedangkan strategi *coping*, keduanya sering digunakan tergantung dari jenis tekanan yang dialami. Analisis berikutnya adalah melakukan uji asumsi berupa pengujian normalitas dan linearitas. Berikut adalah hasil dari pengujian asumsi pada data penelitian.

Tabel 2. Dimension Description

Variable	Empirik			SD	N
	Min	Max	Mean		
Self-acceptance	6	12	10.31	1.331	131
Positive Relation With Others	9	16	13.56	1.724	131
Autonomy	9	20	15.53	2.341	131
Enviromental Mastery	11	24	19.47	2.555	131
Purpose In Life	13	24	21.03	2.581	131
Personal Growth	15	24	20.47	2.454	131
Problem-focused coping	35	56	45.54	5.305	131
Emotion-focused coping	38	60	48.58	5.565	131

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.
Psychological well being	6.4629	0.054	0.200
Problem-focused coping			
Emotion-focused coping			

Berdasarkan data pada tabel 3, nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* sebanyak 0.200 dengan kriteria pengujian normalitas didasarkan pada nilai signifikansi dimana $p > 0.05$, data dikatakan berdistribusi normal (Priyatno, 2016) dengan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* digunakan untuk pengujian normalitas.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Problem-focused coping	0.377	2.649
Emotion-focused coping	0.377	2.649

Pada tabel 4 diketahui model regresi memiliki korelasi yang tinggi antara variable independent, maka digunakan uji multikolinearitas nya (Priyatno, 2016). Model regresi yang positif tidak memiliki hubungan yang tinggi antar variable independennya. Nilai *Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance* dapat dilihat dari hasil uji multikolinearitas. Pada tabel 4, hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF 2.649 dan *Tolerance* 0.377 ($VIF < 10$ dan $Tolerance > 0.1$). oleh karena itu, model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas. Setelah melakukan uji normalitas dan multikolinearitas, maka dilanjutkan dengan menguji heteroskedastitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastitas

Model	Sig. (2-tailed)	Absolut Residual
Problem-focused coping	0.562	Abs. Res > 0.05
Emotion-focused coping	0.636	Abs. Res > 0.05

Seperti yang dapat dilihat dari tabel 5, nilai signifikansi variabel *problem-focused coping* 0.562 dan nilai signifikansi variabel *emotion-focused coping* 0.636. Maka, model regresi ini

dinyatakan bebas dari heteroskedasitas.

Tabel 6. Hasil Uji Autokorelasi

Durbin Watson	Nilai Statistik	Keterangan
1.950	$Du < Dw < 4-Du$	Bebas Autokorelasi

Pada tabel 6, uji autokorelasi dilakukan untuk melihat apakah ada korelasi antara residual pada periode t dengan residual pada periode sebelumnya dalam model regresi. Berdasarkan hasil uji autokorelasi tersebut diketahui nilai Durbin Watson = 1.950. Nilai Durbin-Watson terletak pada antara $Du < Dw < 4-Du$ ($1.7458 < 1.950 < 2.2542$), berarti model regresi tidak memiliki autokorelasi.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.773 ^a	.597	.591	6.513

Dapat disimpulkan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* menyumbang 59.1% untuk *psychological well being* dan 40.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Regresi

F	Sig
94.935	0.000

Tabel 9. Hasil Uji Analisa Korelasi

Variabel	β	p
<i>Problem-focused coping</i>	0.435	0.000
<i>Emotion-focused coping</i>	0.382	0.000

Hasil uji analisis pada tabel 8 dan 9 menunjukkan bahwa strategi *coping* dan *psychological well being* dinyatakan berkorelasi dengan nilai $F = 94.935$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Terdapat korelasi positif antara *problem-focused coping* pada guru SDN di Kecamatan Medan Kota dengan *psychological well being*, yang nilainya $\beta = 0.435$ dan nilai $p = 0.000$. Terdapat korelasi positif antara *emotion-focused coping* pada guru SDN di Kecamatan Medan Kota dengan *psychological well being*, yang nilainya $\beta = 0.382$ dan nilai $p = 0.000$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif relevan antara strategi *coping* dan *psychological well-being* dengan nilai $F = 94.935$ serta $p = 0.000$ ($p < 0.05$), serta nilai Adjusted R Square = 0.591. Hal ini menyiratkan adanya strategi *coping* berkontribusi efektif sebesar 59.1% terhadap *psychological well-being*, sementara 40.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Temuan ini seiring dengan penelitian yang menerapkan strategi *coping* pada remaja yang sedang melalui kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) oleh Oktoji dan Indrijiati (2021). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being*, ini

menjelaskan semakin meningkat penggunaan strategi *coping*, maka semakin meningkat juga kesejahteraan psikologis yang akan dialami oleh remaja.

Berdasarkan temuan penelitian, dari 131 guru tidak ada guru yang memiliki *psychological well-being* rendah, 21 guru atau 16.0% memiliki kategori *psychological well-being* sedang, dan 110 guru atau 84.0% memiliki kategori *psychological well-being* tinggi, dengan kata lain bahwa mayoritas guru merasa puas dan sejahtera secara psikologis dalam pekerjaan mereka. Orang-orang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mereka yang mempunyai kondisi emosional yang positif dan merasa puas dengan kehidupannya, dapat menangani kondisi emosi negatif selama situasi sulit, membina hubungan yang positif kepada orang lain, memiliki kendali atas lingkungannya, dan mempunyai tujuan hidup yang spesifik, merasa puas atas kehidupannya dan dapat bertumbuh sebagai individu (Ryff.C & Keyes.C dalam Erlina, 2021).

Peneliti juga meneliti tingkat strategi *coping* pada guru SDN di Kecamatan Medan Kota, ditemukan bahwa guru SDN di Kecamatan Medan Kota cenderung memiliki tingkat strategi *coping* yang tinggi. Dari 131 hanya 33 guru atau 25.2% memiliki tingkat strategi *coping* sedang dan 98 guru atau 74.8% memiliki tingkat strategi *coping* tinggi. Dari pembagian kuisioner peneliti kepada 131 guru di SD Negeri di Kecamatan Medan Kota, diketahui para guru memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri dan terus menjadi efektif di bawah tekanan, menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan coping yang solid untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kinerja mereka di sekolah.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara *problem-focused* terhadap *psychological well-being* dengan $\beta = 0.435$ serta nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), dengan arti seiring menurunnya *problem-focused coping*, *psychological well-being* juga menurun. Sebaliknya, *problem-focused coping* meningkat, maka meningkat juga *psychological well-being*. Serta, adanya korelasi positif antara *emotion-focused coping* dengan *psychological well-being*, dengan nilai $\beta = 0.382$ dan nilai $p = 0.000$. Dengan artian, semakin menurun *emotion-focused coping*, menurun juga *psychological well-being* dan sebaliknya.

Guru diharapkan bisa membangun suatu lingkungan kerja yang mendukung *psychological well-being* nya, saling berbagi pengalaman dan membangun hubungan dengan sejawat, mengembangkan potensi diri, mengembangkan pemahaman *psychological well-being* serta memahami faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru. Untuk itu, perlu strategi *coping* yang efektif, diantaranya *emotion-focused coping* dengan mengontrol respon emosional dan berpikir positif tentang persoalan yang dihadapi, bersikap tenang, melakukan pengendalian diri dalam menghadapi persoalan, serta *problem-focused coping* dengan mengembangkan kemampuan,

melakukan berbagai usaha dengan mempertimbangkan risiko. Bagi Dinas Pendidikan, diharapkan dapat mengadakan pelatihan yang fokus pada pengembangan pemahaman guru mengenai *psychological well-being*, seperti strategi *coping* untuk mengelola stres maupun tekanan dalam pekerjaan dan orangtua serta murid diharapkan mendukung *psychological well-being* guru, dengan membangun komunikasi yang baik, menghargai usaha dan menghormati guru serta mengikuti peraturan disekolah sehingga tercipta lingkungan pembelajaran yang efektif. Diharapkan para peneliti di masa depan dapat mengenali lebih dalam pengalaman dan perspektif guru terkait strategi *coping* dan *psychological well-being* guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelica, K., Sukamto, M. E., Chandra, C. C & Andrea, K. (2022). Coping strategies to predict the psychological well-being of college students during the COVID-19 pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(2), 148–160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.49>
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). Psychological well-being ditinjau dari gratitude pada orangtua dari anak penyandang talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.67>
- Dewi, L. N. (2023, 9 November). Viral Guru yang Dibentak Siswa SD Malah Minta Maaf, Bupati Lima Puluh Kota Geram: Seperti Ditekan. *Tribun News*. <https://www.tribunnews.com/article123>
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(1), 58-71.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2). <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/20>
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 560-568. <http://journal1.uad.ac.id/index.php/Humanitas/article/view/49>.
- Priyatno, D. (2016). *SPSS Handbook*. Yogyakarta: MediaKom.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Setianingrum, N. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dan coping stress terhadap psychological well-being pada anak sulung di kelurahan X Bogor. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(3), 1-8. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/819/617>
- Silfiasari. (2023). Kecerdasan Emosional terhadap Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bekerja. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.1956>
- Tumanggor, Y. P., Aritonang, R., Nabila, A. S., Alvionita, N., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-being Ditinjau dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel di NPC Prov

Sumut. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 2(2), 102-106.
<http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/86>

Usman, M.U. (2001). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung:PT Remaja Rosda Karya