



---

## Makna Dukungan Sosial dan Beban Kerja bagi Kesejahteraan Psikologis Guru Sekolah Dasar : Studi Kualitatif di Kecamatan Tegowanu

---

### Article Information :

Articles Submitted :

2026-04-04

Articles Received :

2026-04-30

Published Articles :

2026-05-04

 Tyas Pitaloka<sup>1\*</sup>

 Sri Sumartiningsih<sup>2</sup>

 Nursiwi Nugraheni<sup>3</sup>



<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Semarang



Email Correspondence \* : [tyaspitaloka@gmail.com](mailto:tyaspitaloka@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Beban Kerja, Kesejahteraan Psikologis, Guru Sekolah Dasar

**Abstrak :** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan beban kerja guru sekolah dasar yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, serta pentingnya dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami makna dukungan sosial dan beban kerja dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar di Kecamatan Tegowanu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Subjek penelitian terdiri dari 12 guru sekolah dasar yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi terbatas, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahap reduksi, pengkodean, kategorisasi, dan interpretasi makna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dipahami sebagai sumber kekuatan emosional yang berasal dari keluarga, rekan kerja, dan pimpinan sekolah, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis guru. Sementara itu, beban kerja dipersepsikan sebagai tuntutan kompleks yang tidak hanya mencakup kegiatan mengajar, tetapi juga beban administratif yang tinggi, yang berkontribusi pada stres dan kelelahan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor protektif berupa dukungan sosial dan faktor risiko berupa beban kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif serta pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional guna meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.

---

### Keywords:

Social Support, Workload, Psychological Well-Being, Elementary School Teachers

**Abstract:** This study is motivated by the high workload demands faced by elementary school teachers, which may affect their psychological well-being, as well as the importance of social support as a protective factor in dealing with work-related stress. The purpose of this study is to explore the meaning of social support and workload in relation to the psychological well-being of elementary school teachers in Tegowanu District. This research employs a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of 12 elementary school teachers selected using purposive sampling based on specific criteria. Data were collected through in-depth interviews, limited observations, and documentation. The data were analyzed

---

*using thematic analysis, including data reduction, coding, categorization, and interpretation.*

*The findings reveal that social support is perceived as a source of emotional strength derived from family, colleagues, and school leaders, which plays a crucial role in maintaining teachers' psychological balance. On the other hand, workload is perceived as a complex demand that includes not only teaching responsibilities but also a significant administrative burden, contributing to stress and emotional exhaustion. These findings indicate that teachers' psychological well-being is shaped by a dynamic interaction between protective factors (social support) and risk factors (workload). Therefore, strategic efforts are needed to create a more supportive work environment and to manage workload more proportionally in order to enhance teachers' psychological well-being.*

---

**Author Contributions**

**Conceptualization:** All author

**Methodology:** All author

**Investigation:** All author

**Writing original draft preparation:**  
All author

**Writing review and editing:** All author

**Visualization:** All author

All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

---

**Acknowledgments**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus juga disampaikan kepada Dr. Philip X. Fuchs, Ph.D. atas bimbingan, arahan, serta masukan ilmiah yang sangat berharga selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis juga mengapresiasi seluruh guru sekolah dasar di Kecamatan Tegowanu yang telah bersedia menjadi partisipan serta memberikan informasi yang mendalam sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis turut berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan penyusunan penelitian ini.

---

Copyright © 2026, Authors

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## PENDAHULUAN

Pemerintah melalui kebijakan pendidikan terus berupaya mengatur pemenuhan kewajiban kerja guru agar tetap seimbang. Salah satu regulasi terbaru adalah Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2025 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru yang menegaskan bahwa guru merupakan tenaga profesional yang melaksanakan pendidikan, pengajaran, pembimbingan, pelatihan, penilaian, dan evaluasi terhadap peserta didik sesuai dengan struktur kurikulum dan ketentuan beban kerja yang berlaku. Beban kerja guru mencakup semua tanggung jawab profesional yang harus dijalankan oleh guru dalam proses pendidikan di sekolah. Dalam penelitian tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru (Kemendikbud, 2018) dinyatakan bahwa beban kerja guru tidak terbatas hanya pada mengajar di kelas, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas pendidikan lainnya.

Sesuai dengan UU No. 14 Tahun 2005 mengenai Guru dan Dosen Pasal 35, yang mengungkapkan bahwa beban kerja guru mencakup aktivitas utama seperti: (1) Merancang pembelajaran; (2) Menjalankan proses pembelajaran; (3) Mengukur hasil pembelajaran; (4) Membimbing dan melatih siswa; (5) Menjalankan tugas tambahan yang berkaitan dengan fungsi sekolah. Dengan begitu, peran guru bersifat multidimensi, tidak hanya terbatas pada waktu mengajar di kelas.

UU No. 14 Tahun 2005 menekankan bahwa guru adalah pendidik yang profesional, sehingga perencanaan menjadi bagian dari profesionalisme guru. Guru mengungkapkan bahwa mereka menjalankan beban kerja selama 37 jam 30 menit setiap minggu yang meliputi kegiatan utama seperti perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran atau bimbingan, penilaian hasil belajar, bimbingan dan pelatihan siswa, serta pelaksanaan tugas tambahan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan. Selain itu, pelaksanaan pembelajaran wajib memenuhi minimal 24 jam tatap muka dan maksimal 40 jam tatap muka per minggu sebagai wujud pelaksanaan tugas profesional guru.

Aturan ini juga mengakui berbagai tugas tambahan seperti guru wali, pembina kegiatan ekstrakurikuler, koordinator program pendidikan, dan aktivitas pengembangan kompetensi guru yang dapat setara dengan beban kerja. Ketidakseimbangan penyebaran guru di berbagai lembaga pendidikan, jumlah rombongan belajar yang terbatas, serta kompleksitas tugas administrasi yang harus dijalankan oleh guru (Barkah & Sarwandianto, 2023).

Dalam pelaksanaan sehari-hari, banyak guru mengalami kesulitan untuk memenuhi ketentuan tersebut, sehingga situasi ini seringkali membuat guru harus mengajar di lebih dari satu lembaga pendidikan atau menjalankan berbagai tugas tambahan agar dapat memenuhi persyaratan jam tatap muka minimal, yang dapat berakibat pada peningkatan beban mengajar bagi guru. Banyak kegiatan yang dilakukan guru sebenarnya merupakan aspek dari profesionalisme guru namun belum sepenuhnya diakui dalam perhitungan beban kerja (Rafifah et al., 2021).

Kondisi di lapangan seringkali melampaui batas ini disebabkan oleh Kurikulum Merdeka, ditambah dengan tugas administratif seperti laporan data pokok pendidikan (Dapodik), akreditasi, pelaporan ASET sekolah, pengelolaan Kartu Indonesia Pintar, serta pengelolaan dana BOS, ditambah aktivitas non-akademik seperti upacara, ekstrakurikuler, dan pengabdian masyarakat, yang menghasilkan jam kerja efektif lebih dari 40-50 jam/minggu. Menghasilkan FTE (*Full-Time Equivalent* atau Setara Karyawan Penuh Waktu) > 1,3 yang menyebabkan stres dan burnout, kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang ekstrem

akibat stres berkepanjangan, biasanya dari pekerjaan yang menumpuk dan tidak tertangani (Kamal et al., 2025)

Beban kerja menurut Yustinus 2016 dalam (Sabon, 2020) mendefinisikan beban kerja sebagai jumlah kegiatan dari setiap pekerjaan dalam periode waktu tertentu. Beban kerja didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan, waktu, dan tenaga yang harus dikeluarkan oleh individu, baik secara fisik maupun mental, untuk memenuhi tuntutan tugas yang diberikan sesuai kapasitasnya. Beban kerja guru menurut (Juniarti et al., 2023) adalah tugas pokok yang harus dilaksanakan sebagai bagian dari fungsi dan tanggung jawab guru, termasuk mengatur dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil belajar, serta mendampingi siswa. Tugas tambahan yang relevan juga termasuk dalam beban kerja ini.

Beban kerja seorang guru dapat diartikan sebagai seluruh tanggung jawab dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh guru dalam menjalankan profesinya, yang mencakup kegiatan merancang dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil belajar, membimbing siswa, serta melaksanakan tugas tambahan yang berkaitan dengan peran profesionalnya (Sari et al., 2021). Kebijakan ini menunjukkan bahwa pengaturan beban kerja adalah faktor penting dalam memperbaiki kualitas kinerja guru dan menjamin kesejahteraan mereka dengan beban kerja (Hidayat, 2025).

Kesejahteraan mental guru-guru sekolah dasar (SD) adalah syarat untuk kualitas pendidikan nasional, namun terancam oleh tekanan kerja yang berlebihan. Kesehatan mental guru menurut Ryff dan Keyes (1995) dalam (Leonardi & Astuti, 2023) menguraikan bahwa Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mengelola diri, serta meraih potensi maksimal untuk memberikan makna pada hidupnya. Kesehatan mental guru SD umumnya dipengaruhi oleh beban kerja yang tinggi, seperti tugas administrasi sekolah dan pengajaran di banyak kelas, serta minimnya dukungan sosial (Windasari et al., 2025).

Menurut Ryff dan Singer (2008) dalam penelitian (Fathia et al., 2024), mengidentifikasi elemen-elemen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mencakup: (a) Faktor psikososial terdapat berbagai dimensi kesejahteraan yang telah dikaitkan oleh peneliti sosial dengan kategori psikologis seperti karakter, pengelolaan emosi, aspirasi hidup, nilai-nilai individu, metode koping, dan juga spiritualitas. Selanjutnya, terdapat perubahan dalam hidup seperti situasi pernikahan, pengasuhan, dan trauma yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu; (b) Faktor Sosiodemografis sejumlah komponen dari faktor sosiodemografis yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental, seperti usia, jenis kelamin, dan status ekonomi sosial. Di fase usia dewasa tengah, terutama bagi guru, mereka menunjukkan skor tinggi pada aspek penguasaan lingkungan, kemandirian, dan interaksi yang baik dengan orang lain. Dalam hal jenis kelamin, kesejahteraan psikologis perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yang terlihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain dan perkembangan individu. Dalam status sosial ekonomi, kesejahteraan psikologis yang tinggi berasal dari kelompok dengan pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan yang lebih baik, terutama terkait dengan tujuan hidup dan pengembangan diri (Syakina et al., 2022).

Dukungan sosial merupakan pandangan individu terhadap perhatian, kenyamanan, bantuan, penghargaan, atau informasi yang diterima dari orang lain (Jurnal et al., 2025). Sejalan dengan penjelasan yang diberikan oleh Baron & Byrne, dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan oleh orang lain, dihargai,

serta menjadi bagian dari jaringan sosial bantuan timbal balik (Khoerunisa et al., 2025). Tipe-tipe tersebut mencakup dukungan emosional (empati dari teman/keluarga), informasional (saran yang berguna), instrumental (bantuan dalam mengerjakan tugas), dan appraisal (penghargaan atas pencapaian). Dalam konteks pengajaran, dukungan ini sering diperoleh dari kolega, kepala sekolah, keluarga, atau komunitas, yang sangat krusial untuk menghadapi tuntutan profesional (Purifiedriyaningrum & Saptandari, 2022).

Penelitian ini memberikan inovasi konseptual dengan memposisikan dukungan sosial bukan hanya sebagai variabel konteks, melainkan sebagai konstruksi multidimensi yang secara aktif berkontribusi dalam membentuk ketahanan (*resilience*) dan kesejahteraan psikologis guru. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang lebih mengedepankan pemisahan dimensi dukungan sosial secara terpisah, penelitian ini mengkombinasikan dimensi emosional, informasional, instrumental, dan evaluatif dalam satu kerangka yang saling berhubungan. Pendekatan ini memperdalam pemahaman bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sistem adaptif yang menyeluruh dalam membantu individu mengatasi tekanan akademis dan profesional (Ntumi, 2025; Ran, 2024).

Di samping itu, inovasi penelitian ini juga terletak pada penerapan sudut pandang ekosistem sosial dalam lingkup pendidikan dasar, yang melibatkan berbagai pihak seperti rekan sejawat, kepala sekolah, keluarga, dan komunitas. Pendekatan ini menambah kekayaan model sebelumnya yang lebih menekankan pada lingkungan kerja internal sekolah, dengan menunjukkan bahwa keterlibatan pemangku kepentingan multi-level secara bersamaan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung secara berkelanjutan dan berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis guru (Andriessen et al., 2020).

Selanjutnya, studi ini mengatasi kekurangan (*research gap*) dalam analisis kesejahteraan guru dengan secara langsung mengaitkan dukungan sosial multidimensi kepada mekanisme peningkatan kinerja dan kesehatan mental secara bersamaan. Ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang biasanya hanya melihat dukungan sosial sebagai faktor pelindung terhadap stres kerja, tanpa menganalisis perannya sebagai pemacu produktivitas dan kesejahteraan secara menyeluruh (Verschueren et al., 2023).

Oleh karena itu, sumbangan utama dari penelitian ini adalah menyajikan model integratif dukungan sosial yang berlandaskan ekosistem, yang tidak hanya menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi juga memberikan kerangka konseptual baru untuk peningkatan kesejahteraan psikologis guru sekolah dasar secara berkelanjutan. Pertanyaan mendalam muncul tentang bagaimana guru memahami dukungan sosial dan beban kerja sehubungan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini sangat penting dilaksanakan untuk menyelami pengalaman subjektif guru secara mendalam dengan pendekatan kualitatif.

## **METODE**

Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologis guna memahami secara mendalam pengalaman subjektif guru di sekolah dasar mengenai makna dukungan sosial dan beban kerja dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena dapat menggali inti pengalaman hidup individu dari sudut pandang partisipan. Penelitian dilakukan di Kecamatan Tegowanu dengan subjek 12 guru sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) guru aktif sekurang-kurangnya lima tahun, (2) terlibat langsung dalam kegiatan

pembelajaran dan tugas administratif, serta (3) bersedia menjadi informan untuk penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif terbatas, dan analisis dokumentasi untuk meningkatkan keabsahan data. Wawancara dilaksanakan dengan pendekatan semi-terstruktur untuk memberikan kesempatan eksplorasi pengalaman informan dengan lebih mendalam. Data yang didapat dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik yang mencakup tahap reduksi data, pengkodean, pengelompokan tema, serta penarikan makna mendasar (interpretasi fenomenologis). Keabsahan data dipertahankan melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta pemeriksaan kembali kepada informan untuk memastikan keselarasan interpretasi peneliti dengan pengalaman peserta. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang dinamika dukungan sosial, beban kerja, dan kesejahteraan psikologis para guru.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis guru-guru sekolah dasar di Kecamatan Tegowanu terbentuk melalui interaksi dinamis antara dukungan sosial dan beban kerja yang mereka hadapi. Secara fenomenologis, guru memahami dukungan sosial sebagai sumber kekuatan emosional yang mendukung mereka dalam mengatasi stres pekerjaan. Dukungan ini tercermin dalam bentuk dukungan emosional dari keluarga, dukungan langsung dari kepala sekolah, serta dukungan sejawat dari rekan-rekan. Informan menyatakan bahwa komunikasi yang efektif, saling mendukung dalam tugas administrasi, serta pengakuan dari lingkungan kerja memberikan rasa dihargai dan meningkatkan kepuasan kerja. Hasil ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mediator penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis guru, terutama saat menghadapi stres kerja (Zuhroh & Winarsih, 2025).

Di sisi lain, para guru memandang beban kerja sebagai tuntutan yang rumit dan berlapis, yang tidak hanya terbatas pada kegiatan mengajar, tetapi juga mencakup tingginya beban administratif seperti penyusunan perangkat pembelajaran, laporan, serta kegiatan ekstrakurikuler. Mayoritas informan menyatakan bahwa tugas administratif malah lebih menghabiskan energi dibandingkan proses pembelajaran itu sendiri. Situasi ini menimbulkan kelelahan emosional, tekanan, serta perasaan tidak seimbang antara kewajiban kerja dan kemampuan diri. Meski begitu, guru dengan dukungan sosial yang kuat cenderung bisa mengatasi tekanan tersebut lebih baik dibandingkan guru yang memiliki dukungan sedikit. Ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis guru bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh faktor perlindungan serta faktor risiko secara bersamaan.

### **Pembahasan**

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis bagi guru. Dalam perspektif psikologi positif, dukungan sosial berfungsi sebagai efek penyangga atau mekanisme yang dapat mengurangi dampak buruk dari stres kerja. Guru yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup cenderung menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik, kemampuan beradaptasi yang baik dalam menghadapi masalah, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasil ini tidak

hanya tergambar dari analisis teoritis, tetapi juga didukung oleh data empiris di Lokasi. Salah satu informan menyatakan:

“Apabila di sekolah terdapat teman yang bisa diajak berbagi pengalaman atau kepala sekolah yang mendukung, beban kerja terasa lebih ringan.” “Oleh karena itu, tidak merasa terlalu terbebani meskipun pekerjaan banyak” (Guru A, wawancara, 2026).

Pernyataan itu menggambarkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi secara praktis, tetapi juga emosional, yang secara langsung memengaruhi cara pandang individu terhadap beban kerja. Ini sejalan dengan hasil temuan (Pambuka & Lestari, 2025) yang menyatakan dukungan sosial memang sangat penting karena dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan kerja. Dukungan sosial ini membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat resiliensi individu. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik. Selain itu, (Ariyanti, 2024) juga menyebutkan bahwa dukungan dari keluarga dan tempat kerja sangat penting untuk kesehatan mental para pendidik.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi adalah penyebab utama penurunan kesejahteraan psikologis guru. Banyaknya pekerjaan administratif, tuntutan kinerja yang meningkat, dan waktu kerja yang terbatas menyebabkan stres berkepanjangan dan kelelahan emosional. Guru mengalami tekanan mental yang terus-menerus dalam menjalankan tugasnya. Mereka tidak hanya mengalami kelelahan fisik, tetapi juga tekanan mental yang kuat.

Hal ini tercermin dari pernyataan informan berikut: “Kadang yang membuat lelah itu bukan mengajar, tapi administrasinya. Banyak laporan yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, jadi merasa kewalahan” (Guru B, wawancara, 2026).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki guru tidak seimbang. Ini sesuai dengan hasil penelitian (Zuhroh & Winarsih, 2025), yang menemukan bahwa beban kerja yang terlalu berat tanpa dukungan sosial yang cukup dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Lebih lanjut, dalam konteks kebijakan pendidikan, temuan penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan antara regulasi normatif dan implementasi di lapangan. Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2025 menegaskan bahwa tugas guru seharusnya berfokus pada kegiatan pembelajaran dan tidak dibebani secara berlebihan oleh tugas administratif. Namun, realitas empiris menunjukkan bahwa guru masih menghadapi beban administratif yang cukup besar. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan: “Secara aturan memang tugas utama mengajar, tapi kenyataannya masih banyak pekerjaan tambahan di luar itu yang harus diselesaikan” (Guru C, wawancara, 2026).

Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan kebijakan belum sepenuhnya sesuai dengan tujuan pengaturan yang telah ditetapkan. Di sisi lain, Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen secara jelas menyatakan bahwa guru berhak mendapatkan kesejahteraan dalam menjalankan tugasnya. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan tersebut, terutama dalam hal psikologis, belum sepenuhnya tercapai dengan baik. Masih banyak guru yang menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Mereka sering mengalami stres dan tekanan dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan guru, baik dalam aspek finansial maupun psikologis. Dengan demikian, diharapkan guru dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan efisien, serta dapat memberikan pelayanan yang lebih baik kepada siswa.

Penelitian ini membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis guru sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, dukungan sosial, dan sistem kebijakan pendidikan. Dukungan sosial memiliki peran penting sebagai pelindung yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis guru. Di sisi lain, beban kerja yang berlebihan dapat menjadi ancaman yang menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, sekolah dan pemerintah harus bekerja sama untuk membuat kebijakan yang lebih efektif, seperti mengurangi beban administratif, memperkuat budaya kerja sama, dan menyediakan sistem dukungan sosial yang berkelanjutan. Dengan demikian, dapat tercipta lingkungan kerja yang nyaman dan mendukung kesejahteraan guru secara menyeluruh. Kesejahteraan psikologis guru merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu, dukungan sosial, dan sistem kebijakan pendidikan.

## **KESIMPULAN**

Temuan penelitian dan analisis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru SD di Kecamatan Tegowanu merupakan hasil dari interaksi yang aktif antara dukungan sosial dan beban kerja yang mereka hadapi. Dukungan sosial dianggap oleh guru sebagai sumber kekuatan emosional, pengakuan, dan bantuan nyata yang berperan sebagai faktor pelindung dalam menjaga stabilitas psikologis. Dukungan dari anggota keluarga, rekan kerja, dan pimpinan sekolah terbukti mampu meningkatkan kenyamanan, kepuasan kerja, serta keterampilan guru dalam mengatasi stres di tempat kerja

Sebaliknya, beban kerja dipahami sebagai tuntutan kompleks yang mencakup tidak hanya aktivitas pembelajaran, tetapi juga tanggung jawab administratif dan tugas tambahan yang sering kali terlalu banyak. Tugas yang tidak seimbang berkontribusi pada timbulnya tekanan kerja, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan mental guru. Dalam konteks ini, keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan dukungan sosial merupakan elemen penting dalam menetapkan tingkat kesejahteraan psikologis para guru

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya kesenjangan antara regulasi dan implementasi di lapangan. Meskipun kebijakan seperti Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen serta Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2005 telah menekankan pentingnya kesejahteraan dan proporsionalitas beban kerja guru, realitas menunjukkan bahwa guru masih menghadapi tekanan kerja yang cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis dari berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif serta pengelolaan beban kerja yang lebih seimbang guna mendukung kesejahteraan psikologis guru secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriessen, K., Kryszynska, K., & Rickwood, D. (2020). " *It Changes Your Orbit* ": The Impact of Suicide and Traumatic Death on Adolescents as Experienced by Adolescents and Parents. 15–17.
- Ariyanti, T. D. (2024). Tinjauan Literatur: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Peserta Didik Jenjang SD, SMP, SMA di Indonesia. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10749–10753. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5865>
- Barkah, J., & Sarwandianto, A. (2023). Manajemen Pengembangan Kompetensi Guru sebagai Determinan Kinerja Guru. *Journal on Education*, 5(3), 6023–6031. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1367>
- Fathia, R., Anastasya, Y. A., & Muna, Z. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Guru yang Mengajar di Pesisir Pantai Lhokseumawe. *Jipsi*, 6(2), 92–101. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.871>
- Hidayat, S. H. (2025). Manajemen beban kerja guru dalam meningkatkan keseimbangan kerja dan kehidupan di madrasah ibtidaiyah. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*, 3, 553–563. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Juniarti, Maryanto, & Egar, N. (2023). PENGARUH SUPERVISI AKADEMIK, KOMPETENSI PROFESIONAL DAN BUDAYA KERJA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG. 12(2), 219–236.
- Jurnal, J., Keluarga, K., Studi, P., Islam, P., Ushuluddin, F., Ali, U. I. N. S., Tulungagung, R., & Timur, J. (2025). *Subjektif Guru Di Lingkungan Sekolah Dasar Islam*. 12(April), 97–107.
- Kamal, Yosi Imas Kristiyana, Siti Zulaikha, & Muhammad Takdir. (2025). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Kinerja Guru dalam Konteks Tenaga Kependidikan di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 766–781. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1634>
- Kemendikbud. (2018). *Isu Aktual Pemenuhan Beban Kerja Guru*.
- Khoerunisa, S., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA di SMP KHZ MUSTHAFA SUKAMANAH. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Smp Khz Musthafa Sukamanah*, 2, 359–386.
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26700>
- Ntumi, S. (2025). *From Stress to Strategy : A Moderated Mediation Model of Teacher Workload , Burnout , and Wellbeing , Highlighting the Role of Assessment Competency in Promoting Teachers ' Health and Wellbeing*. 1–14.
- Pambuka, F. R. S., & Lestari, S. (2025). Kebersyukuran dan ketangguhan sebagai mediator dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis guru honorer. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 268–290. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i2.11733>
- Purifiedriyaningrum, I., & Saptandari, E. W. (2022). Hardiness, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.22146/gamajop.66553>
- Rafifah, H., Nurhayati, F., & Ruhaena, L. (2021). Psikoedukasi Kepada Guru Smp Insan Cendekia Tentang. *Abdi Psikonomi*, 2, 86–93.
- Ran, N. (2024). *A Study of the Relationship between Burnout and Social Support among Special Education Teachers in China*. 360–373. <https://doi.org/10.4236/jss.2024.121024>
- Sabon, S. S. (2020). *PROBLEMATIK PEMENUHAN BEBAN KERJA GURU DAN ALTERNATIF PEMENUHANNYA (Studi Kasus di Kota Depok Provinsi Jawa Barat)*. 13.
- Sari, dewi ratna, Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru Sdn Dengan Guru Slbn *The Differences In Mental Workload And Work Stress Elementary School Teachers And State Extraordinary School Teachers Informasi Co-*

*Author.* 5(2).

- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2022). Pekerja Sif: antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14830>
- Verschueren, N., Dessel, J. Van, Verslyppe, A., Schoensetters, Y., & Baelmans, M. (2023). *education sciences Higher Education*.
- Widasari, N. W., Antari, N. K. Y., Damayanti, I. D. A. D. I., & Werang, B. R. (2025). Studi Kasus: Problematika Tekanan Beban Administrasi dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 12009–12014. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3761>
- Zuhroh, Y. N., & Winarsih, T. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di daerah istimewa yogyakarta. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 174–184. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/11417>