

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesejahteraan tenaga pendidik merupakan salah satu isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang mendapatkan perhatian serius di tingkat global maupun nasional. Organisasi kesehatan dunia (WHO) telah menempatkan Kesehatan mental dan *Psychological well-being* pekerja sebagai prioritas utama dalam agenda kesehatan global, termasuk di sektor Pendidikan yang dikenal memiliki tingkat tekanan kerja yang tinggi. Di tingkat internasional, laporan UNESCO dan *International Task Force on Teachers for Education 2030* pada tahun 2024 mengungkapkan bahwa dunia menghadapi kekurangan jutaan guru yang salah satu pemicunya adalah attrition akibat rendahnya kesejahteraan dan kepuasan kerja melaporkan bahwa Eropa dan Amerika Utara berada di urutan ketiga daerah di dunia yang mengalami kekurangan guru, dengan kebutuhan tambahan mencapai 4,8 juta guru, dan kekurangan ini sebagian besar disebabkan oleh attrisi dan rendahnya daya tarik profesi sebagaimana dikutip dalam jurnal (Cefai et al., 2025).

Secara global, survei yang dilakukan oleh *RAND Corporation* pada tahun 2024 di penelitian yang dilakukan (Bond, 2025) hampir 1.500 guru menemukan bahwa 60% pendidik k-12 mengalami burnout, dan 7% di antaranya berhenti dalam mengajar, pada tahun ajaran 2023-2024 dengan melaporkan kondisi kesejahteraan yang lebih buruk dibandingkan populasi pekerjaan umum. Pada penelitian (Luona Lin et al., 2024) lebih lanjut, survei dilakukan oleh *pew research center* dalam studi berskala besar yang melibatkan lebih dari 2.500 guru k-12 pada tahun 2023 menemukan bahwa sebanyak 54% guru mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka, dengan 77% melaporkan bahwa pekerjaan mereka sering menimbulkan stress, dan 68% merasa kewalahan secara konsisten. Dan di Indonesia, persoalan

kesejahteraan guru juga menjadi isu penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan, seiring dengan bertambahnya jumlah guru di Indonesia sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik 2024 (Statistik-Pendidikan-2024), menunjukkan bahwa jumlah guru di Indonesia terus bertambah namun belum diimbangi dengan peningkatan kualitas kesejahteraan yang proporsional. Kondisi ini menciptakan urgensi akademis dan praktis yang mendesak untuk mengkaji secara empiris faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* guru, khususnya di lingkungan madrasah aliyah yang memiliki karakteristik dan tuntutan peran yang khas dan unik dibandingkan sekolah umum. *Psychological well-being* (*psychology well – being*) merupakan konstruk yang mencerminkan berfungsinya individu secara positif dan optimal dalam kehidupannya. (Ryff, 1989), mendefinisikan *Psychological well-being* sebagai kondisi individu yang mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, yang secara bersama-sama mencerminkan kehidupan yang bermakna dan berkembang. Dalam konteks profesi guru, *Psychological well-being* bukan sekadar urusan pribadi, melainkan memiliki dampak langsung terhadap kualitas pembelajaran dan perkembangan peserta didik. Ketika guru merasa puas dalam pekerjaannya, mereka lebih mampu menikmati rasa sejahtera secara menyeluruh, mengelola tantangan profesinya secara efektif, dan terlindungi dari stres berlebih, burnout, serta masalah kesehatan mental.

Fenomena kesenjangan kesejahteraan guru tersebut tampak nyata pada kondisi MAN 2 Kota Madiun. Berdasarkan jumlah peserta didik yang tercatat pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, madrasah ini memiliki sekitar 1.299 peserta didik yang terbagi ke dalam tiga jenjang kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII, dengan masing-masing jenjang terdiri atas 12 rombongan belajar (rombel), sehingga total terdapat 36 rombel yang harus ditangani secara keseluruhan.

Sementara itu, jumlah guru berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang bertugas di MAN 2 Kota Madiun tercatat sebanyak 94 orang. Perbandingan antara jumlah rombongan belajar dan jumlah guru tersebut menunjukkan bahwa secara rata-rata setiap guru harus menangani lebih dari satu rombongan belajar, dengan beban mengajar yang tidak sedikit di tengah tuntutan kurikulum nasional. Beban ini masih ditambah dengan tugas-tugas di luar jam mengajar, seperti pembinaan kegiatan keislaman (tadarus, shalat berjamaah, dan pembinaan akhlak peserta didik), penyusunan administrasi pembelajaran, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler madrasah. Kondisi jumlah peserta didik yang besar, rasio guru terhadap rombongan belajar yang tinggi, serta rangkap peran sebagai pendidik akademik dan pembina nilai-nilai keislaman inilah yang menjadi gambaran konkret mengapa isu *work-life balance* dan kepuasan kerja menjadi sangat relevan untuk dikaji hubungannya dengan *Psychological well-being* guru di lingkungan tersebut.

Pemilihan MAN 2 Kota Madiun sebagai lokasi penelitian juga didasarkan pada karakteristik madrasah yang secara ilmiah membedakannya dari sekolah umum. Berbeda dengan sekolah umum di bawah naungan Kementerian Pendidikan yang hanya menjalankan kurikulum nasional, madrasah aliyah berada di bawah naungan Kementerian Agama dan menerapkan kurikulum ganda (dual curriculum), yaitu kurikulum nasional yang dipadukan dengan muatan pendidikan agama Islam yang lebih intensif. Konsekuensinya, guru madrasah tidak hanya berperan sebagai pengajar mata pelajaran umum, tetapi juga dituntut menjadi teladan dan pembina nilai-nilai keislaman melalui kegiatan rutin seperti tadarus, shalat berjamaah, dan pembinaan akhlak peserta didik, yang jarang atau bahkan tidak ditemukan sebagai bagian dari tugas formal guru di sekolah umum. Rangkap peran sebagai pendidik akademik sekaligus pembina spiritual ini menuntut sumber daya psikologis dan pengaturan waktu yang berbeda dibandingkan guru pada sekolah umum, sehingga isu *work-life balance*, kepuasan kerja, dan

*Psychological well-being* pada guru madrasah memiliki karakteristik yang khas dan secara ilmiah layak dikaji secara terpisah dari konteks guru sekolah umum yang selama ini lebih banyak diteliti.

Secara ideal (*das sollen*), guru MAN 2 Kota Madiun diharapkan memiliki *Psychological well-being* yang optimal agar mampu menjalankan peran ganda sebagai pendidik akademis sekaligus pembina nilai-nilai keislaman secara efektif, mengingat kedua peran ini menuntut kestabilan emosi, energi, dan kemampuan mengelola beban kerja yang tinggi. Guru yang sejahtera secara psikologis idealnya mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, merasa puas terhadap pekerjaannya, serta terhindar dari burnout dan stres berlebih, sehingga dapat memberikan pengajaran yang berkualitas bagi peserta didik. Namun pada kenyataan (*das sein*), data yang dipaparkan di atas menunjukkan kesenjangan yang cukup jauh dari kondisi ideal tersebut: survei Pew Research Center (2024) mencatat 54% guru kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi serta 68% merasa kewalahan secara konsisten, sementara data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) menunjukkan peningkatan jumlah guru di Indonesia belum diimbangi peningkatan kualitas kesejahteraan yang proporsional. Dalam konteks guru MAN 2 Kota Madiun secara khusus, tuntutan peran ganda—mengajar kurikulum nasional sekaligus aktif dalam kegiatan keislaman seperti tadarus, shalat berjamaah, dan pembinaan akhlak—berpotensi memperlebar kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi nyata tersebut. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan. Untuk memahami secara empiris faktor-faktor apa saja yang berperan dalam menjembatani kesenjangan tersebut, penelitian ini secara khusus akan menguji dua faktor yang secara teoritis paling erat kaitannya dengan kondisi ideal yang diharapkan, yaitu *work-life balance* dan kepuasan kerja, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut melalui rumusan masalah penelitian ini.

Pada penelitian yang dipublikasikan di *frontiers in psychology* oleh (Espinoza-Díaz et al., 2023) terhadap 386 guru pada berbagai jenjang Pendidikan menemukan bahwa *burnout*, kepribadian, kecerdasan emosional dan iklim psikososial lingkungan kerja merupakan faktor – faktor yang berkontribusi terhadap *Psychological well-being* guru. Keempat faktor tersebut secara bersama – sama mampu menjelaskan 58,5% varians dalam *Psychological well-being* guru. Dan di Indonesia, studi yang dilakukan oleh (Istiqomah & Tjalla, 2023) pada guru honorer SMA Negeri di kota Depok menunjukkan bahwa *Psychological well-being* guru dipengaruhi oleh faktor-faktor pekerjaan seperti kepuasan kerja, namun masih banyak guru yang berada dalam kategori *Psychological well-being* sedang hingga rendah akibat ketidakpastian status dan minimnya penghargaan atas pekerjaan mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Leonardi & Astuti, 2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan *Psychological well-being* guru, yang berarti semakin tinggi tekanan yang dihadapi guru semakin rendah tingkat *Psychological well-being* mereka.

Data – data ini secara kolektif mengindikasikan bahwa *Psychological well-being* guru di Indonesia merupakan persoalan yang nyata, mendesak, dan membutuhkan perhatian akademis yang serius, terutama pada guru – guru yang bertugas di madrasah aliyah negeri yang menghadapi ekspektasi ganda sebagai pendidik akademis sekaligus pendidik nilai – nilai keislaman. Salah satu faktor yang secara konsisten ditemukan berkaitan erat dengan *Psychological well-being* guru adalah *Work-life balance* atau keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* mengacu pada kemampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan dari domain pekerjaan dan domain kehidupan di luar pekerjaan secara memuaskan dan tidak saling mengorbankan (Greenhaus et al., 2003). Bagi guru, tantangan dalam mencapai *Work-life balance* sangat nyata mengingat karakteristik pekerjaan mengajar, koreksi

tugas, rapat, pengembangan diri, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dan pada survei *Pew Research Center* tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar guru menghadapi beban kerja yang tinggi. Sebanyak 84% guru melaporkan tidak memiliki cukup waktu selama jam kerja reguler untuk menyelesaikan tugas- tugas seperti melakukan penilaian, menyusun perencanaan pembelajaran, menyelesaikan administrasi, dan membalas surel. Selain itu, 81% guru menyatakan bahwa beban kerja terlalu besar menjadi penyebab utama kondisi tersebut (Luona Lin et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Li & Albattat, 2025), dalam artikel berjudul “ *The Influence of Work-life balance on Teacher Performance*” menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan tingkat stres guru, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kinerja guru. Sebaliknya guru yang mampu menjaga keseimbangan antarra pekerjaan dan kehidupan pribadinya cenderung menunjukkan kinerja yang lebihh optimal dalam melaksanakan tugas profesionalnya. Pada penelitian (Faeqotus Soleha et al., 2025)yang dipublikasikan di *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan organisasi dan keseimbangan kehidupan kerja guru, dengan arah hubungan yang positif, mengindikasikan bahwa guru yang mendapat dukungan lebih besar dari institusinya cenderung mampu mencapai *work-life balance* yang lebih baik. Dalam konteks guru MAN 2 Kota Madiun, tuntutan peran sebagai pendidik madrasah yang juga diharapkan aktif dalam kegiatan keislaman di lingkungan sekolah seperti tadarus, shalat berjamaah, dan pembinaan akhlak peserta didik berpotensi memperparah ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, memahami kondisi *work-life balance* guru MAN 2 Kota Madiun dan hubungannya dengan *Psychological well-being* mereka merupakan langkah yang sangat penting dan relevan.

Selain *work-life balance*, kepuasan kerja merupakan faktor lain yang secara teoritis dan empiris terbukti berkontribusi signifikan terhadap *Psychological well-being* guru. Kepuasan kerja didefinisikan sebagai kondisi emosional yang positif dan menyenangkan yang merupakan hasil dari evaluasi individu terhadap pengalaman dan karakteristik pekerjaannya (Locke, 1976). Ketika seorang guru merasa puas dengan pekerjaan itu sendiri, gaji yang diterima, kesempatan untuk berkembang, kualitas supervisi dari kepala madrasah, dan hubungan dengan rekan kerja, maka kepuasan ini secara langsung memperkuat dimensi-dimensi *Psychological well-being* seperti tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri. Kepuasan kerja guru yang meliputi seberapa terpenuhi dan dihargai guru merasa serta seberapa positif mereka melihat peran dan lingkungan kerjanya—dipengaruhi oleh kondisi kerja, otonomi, pengakuan, hubungan dengan staf dan peserta didik, serta peluang untuk pengembangan profesional.

Dengan adanya Survei *Pew Research Center* (2024) mengungkap realita yang mengkhawatirkan bahwa hanya 33% guru K-12 yang merasa sangat puas dengan pekerjaannya, dan 52% menyatakan tidak akan menyarankan karier mengajar kepada generasi muda. Studi yang dilakukan oleh (Istiqomah & Tjalla, 2023) di Indonesia secara khusus membuktikan bahwa kepuasan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological well-being* guru, dengan nilai F sebesar 27,405 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), di mana kepuasan kerja bersama efikasi diri mampu menjelaskan 31% varians *Psychological well-being* guru honorer SMA Negeri di Kota Depok. Pada penelitian yang dilakukan (Yulianti et al.,) pada guru honorer di Indonesia juga membuktikan bahwa kepuasan kerja secara signifikan memediasi hubungan antara ketidakamanan kerja dan *Psychological well-being*, mempertegas peran sentral kepuasan kerja sebagai faktor protektif terhadap *Psychological well-being* guru.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan telah memberikan landasan empiris bagi penelitian ini. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Istiqomah & Tjalla, 2023) berjudul "*The Influence of Self-Efficacy and Job Satisfaction on the Psychological well-being of Honorary Teachers State High School in Depok City*" menemukan bahwa efikasi diri dan kepuasan kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Psychological well-being* guru dengan nilai R-square sebesar 0,31 (31%), di mana kepuasan kerja memberikan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan efikasi diri dalam memprediksi *Psychological well-being*. kedua, studi oleh Wang (2024) berjudul "*Exploring the Impact of Workload, Organizational Support, and Work Engagement on Teachers' Psychological well-being: A Structural Equation Modeling Approach*" mengkaji 572 guru sekolah menengah di Tiongkok menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM), dan menemukan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan negatif dengan *Psychological well-being* guru, sementara dukungan organisasi dan keterikatan kerja (*work engagement*) berhubungan positif dengan *Psychological well-being*. Studi ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa faktor-faktor keseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya organisasi merupakan determinan penting bagi *Psychological well-being* guru. Keempat, penelitian yang dilakukan oleh (Espinoza-Díaz et al., 2023) berjudul "*Psychological well-being of Teachers: Influence of Burnout, Personality, and Psychosocial Climate*" dengan melibatkan 386 guru dari pendidikan dini hingga menengah menemukan bahwa iklim psikososial lingkungan kerja—yang erat kaitannya dengan kepuasan terhadap kondisi kerja dan hubungan sosial di tempat kerja—merupakan prediktor signifikan bagi *Psychological well-being* guru. Analisis regresi berganda dalam studi ini berhasil menjelaskan 58,5% varians *Psychological well-being* melalui kombinasi faktor burnout, kepribadian, dan iklim psikososial, menunjukkan

betapa kompleks dan multifaktornya determinan *Psychological well-being* pada profesi mengajar.

Meskipun penelitian-penelitian terdahulu yang diuraikan di atas telah memberikan kontribusi penting bagi pemahaman tentang *Psychological well-being* guru, terdapat beberapa celah penelitian (*research gap*) yang belum terjawab. Penelitian (Haar et al., 2014) meskipun bersifat lintas budaya dan komprehensif, tidak berfokus secara khusus pada populasi guru dan tidak mengkaji *work-life balance* bersama kepuasan kerja sebagai prediktor *Psychological well-being* secara simultan dalam satu model analisis terpadu. Penelitian (Istiqomah & Tjalla, 2023) yang berfokus pada guru Indonesia sudah sangat relevan dari segi konteks, namun hanya menguji kepuasan kerja bersama efikasi diri—bukan bersama *work-life balance*—serta terbatas pada guru honorer SMA umum dan belum mencakup guru di lingkungan madrasah aliyah yang memiliki karakteristik peran ganda yang khas. Studi (Wang, 2024) menggunakan konteks budaya Tiongkok yang berbeda secara signifikan dari konteks madrasah aliyah di Indonesia, sehingga generalisasi temuannya perlu diuji kembali pada populasi yang berbeda. Penelitian (Espinoza-Díaz et al., 2023) berfokus pada faktor-faktor psikologis individu dan iklim sekolah secara umum, namun belum secara eksplisit mengoperasionalkan *work-life balance* sebagai variabel tersendiri dan tidak dikontekstualisasikan pada lembaga pendidikan berbasis agama. Lebih jauh, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan simultan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Indonesia, khususnya di lingkungan kota menengah seperti Madiun. Celah ini sangat penting untuk diisi karena guru MAN menghadapi ekspektasi dan tekanan peran yang unik, memadukan tuntutan akademik kurikulum nasional dengan tanggung jawab pembinaan nilai-nilai keislaman yang tidak tercermin dalam penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya.

Dengan demikian, secara spesifik belum ditemukan penelitian yang menguji secara simultan *work-life balance* dan kepuasan kerja sebagai prediktor *Psychological well-being* pada guru madrasah aliyah negeri, sehingga penelitian pada guru MAN 2 Kota Madiun menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kekosongan empiris tersebut sekaligus memberikan gambaran kontekstual mengenai kesejahteraan psikologis pendidik pada institusi pendidikan berbasis agama yang memiliki tuntutan peran ganda.

Berdasarkan seluruh uraian fenomena, data empiris, landasan teori, dan kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* guru MAN 2 Kota Madiun. Urgensi akademis penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya literatur psikologi pendidikan dan psikologi industri-organisasi Indonesia, khususnya yang berfokus pada tenaga pendidik di lingkungan pendidikan Islam yang selama ini sangat kurang mendapat perhatian. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi basis bukti ilmiah (*evidence base*) yang dapat digunakan oleh pihak manajemen MAN 2 Kota Madiun dan Kementerian Agama Kota Madiun dalam merancang kebijakan yang secara nyata meningkatkan kualitas hidup dan kondisi kerja para guru, yang pada akhirnya akan berdampak positif pula terhadap kualitas pendidikan yang diterima oleh peserta didik. Penelitian ini hadir sebagai respons ilmiah yang terstruktur terhadap kebutuhan mendesak untuk memahami kondisi psikologis guru madrasah secara lebih mendalam, dengan mengangkat judul: "**Hubungan antara *Work-life balance* dan Kepuasan Kerja dengan *Psychological well-being* pada Guru MAN 2 Kota Madiun**".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan positif antara *work-life balance* dan kepuasan kerja secara

bersama – sama dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun?

2. Apakah terdapat hubungan positif antara *Work-life balance* dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun?
3. Apakah terdapat hubungan positif antara kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menguji hubungan positif antara *Work-life balance* dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun.
2. Untuk menguji hubungan positif antara kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun.
3. Untuk menguji hubungan positif antara *Work-life balance* dan kepuasan kerja secara bersama – sama dengan *Psychological well-being* pada guru MAN 2 kota Madiun.

### **D. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi, mengenai peran *Work-life balance* dan kepuasan kerja terhadap *Psychological well-being* individu. Penelitian ini secara khusus memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *work-life balance* dan kepuasan kerja dengan *Psychological well-being* guru, khususnya pada guru di MAN 2 Kota Madiun. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berfokus pada *Psychological well-being* tenaga pendidik di lingkungan pendidikan Islam yang masih relatif jarang dikaji. Bagi pihak manajemen MAN 2 Kota Madiun, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai pentingnya *work-*

*life balance* dan kepuasan kerja dalam meningkatkan *Psychological well-being* guru, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan dan program pengelolaan sumber daya manusia di lingkungan madrasah.

Secara praktis, sebagai guru MAN 2 Kota Madiun, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta kepuasan terhadap pekerjaan, sebagai upaya menjaga *Psychological well-being* diri sendiri. Bagi Kementerian Agama Kota Madiun selaku pemangku kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu basis bukti ilmiah dalam merancang program peningkatan kesejahteraan tenaga pendidik di lingkungan madrasah.