

Kontribusi Modal Psikologis dan Kebersyukuran dalam Mengurangi Stres Kerja Guru Sekolah Dasar

Fernanda Marnitio Pratanu

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: f.marnitio@gmail.com

Abstract

The teaching profession has become increasingly demanding and complex in recent times. This study aims to examine the relationship between psychological capital and gratitude with job stress among elementary school teachers. This research is a quantitative study using multiple linear regression correlation techniques. The participants in this study consisted of 193 elementary school teachers in the Surabaya area. Data collection was conducted by distributing questionnaires both online and offline using a Likert scale. The instruments used included the STJSS scale with 39 items, the PCQ scale with 30 items, and the GRAT scale with 42 items. Data analysis was carried out using correlation tests, and the findings of this study indicate a significant negative relationship between psychological capital and gratitude with job stress among teachers. Psychological capital showed a significant negative correlation with job stress. Meanwhile, gratitude showed a positive but non-significant relationship with job stress. It can be concluded that elementary school teachers can manage job stress effectively if they possess strong psychological capital, whereas gratitude is not a suitable predictor for reducing job stress among teachers.

Keywords: *Psychological Capital, Gratitude, Job Stress Among Teachers*

Abstrak

Profesi guru semakin dewasa ini semakin berat dan kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi regresi linier berganda. Partisipan penelitian ini sebanyak 193 guru sekolah dasar di wilayah Kota Surabaya. Metode pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuisioner secara online maupun offline dengan menggunakan skala likert. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala STJSS sejumlah 39 aitem, skala PCQ sejumlah 30 aitem, dan skala GRAT sejumlah 42 aitem. Teknik analisis data dilakukan dengan uji korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru. Modal psikologis dengan stres kerja guru menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara modal psikologis dengan stres kerja guru. Kebersyukuran dengan stres kerja guru menunjukkan adanya hubungan positif yang tidak signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja guru. Dapat disimpulkan bahwa guru sekolah dasar dapat mengelola tekanan stres kerja apabila memiliki modal psikologis yang baik,

sedangkan kebersyukuran tidak dapat sebagai prediktor yang tepat untuk menurunkan tekanan stres kerja guru.

Kata kunci: *Modal Psikologis, Kebersyukuran, Stres Kerja Guru*

Pendahuluan

Profesi guru semakin dewasa ini semakin berat dan kompleks (Sennen, 2017). Guru sekolah dasar kurang lebih setiap harinya menghadapi berbagai macam faktor penyebab munculnya stres kerja di lingkungannya. Beberapa hal yang menyebabkan guru mengalami stres kerja adalah tuntutan pekerjaan yang terlalu tinggi, perilaku buruk siswa saat di sekolah, budaya kerja yang buruk, hubungan antar sesama yang buruk di tempat kerja, konflik peran atau ambiguitas peran, kurangnya otonomi, dan kurangnya kesempatan untuk mengembangkan potensi diri (Harmsen et al., 2018). Sehingga guru pun akan mengalami ketidaknyamanan dan cenderung membuat emosi guru melonjak atau tidak stabil (Gaol, 2021). Oleh karena itu, fenomena stres kerja guru merupakan pengalaman kerja pada guru yang bersifat negatif dikarenakan mengalami berbagai perasaan yang tidak menyenangkan saat menjalankan berbagai pekerjaannya (Kyriacou, 1987).

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Oktober 2024 yang bertempat di salah satu sekolah dasar Kota Surabaya mengungkapkan bahwa guru sekolah dasar mengalami stres kerja di sebabkan oleh 1) Perilaku buruk siswa di kelas, 2) Beban kerja administrasi yang cukup memakan banyak waktu, 3) Tuntutan dari walimurid, kepala sekolah, maupun rekan kerja, 4) Kebijakan pendidikan yang berubah sewaktu-waktu. Berbagai faktor fenomena yang terjadi dapat menimbulkan munculnya perilaku guru sekolah dasar seperti kurangnya konsentrasi untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, menarik diri dari lingkungan kerja, adanya keinginan meninggalkan area sekolah di saat jam kerja, kekhawatiran diri yang berlebihan, menangis yang mengakibatkan sulit fokus mengajar siswa di kelas, sinis/sulit tersenyum pada orang lain, dan cenderung menyalahkan diri sendiri apabila tugas tidak bisa selesai. Oleh karena itu, stres kerja yang dialami oleh guru apabila dibiarkan dapat berdampak pada personal guru seperti halnya mengalami kebosanan ketika melakukan pekerjaannya dan kurangnya kemampuan dalam mengelola kelas dengan baik (Fitchett et al., 2018).

Menurut penelitian (Psychol et al., 2016) mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara modal psikologis dan stres kerja. Modal psikologis memandang stres kerja sebagai tantangan dan stabilitas emosional yang dapat mengarahkan individu dalam penanganan stres kerja. Sehingga semakin tinggi modal psikologis maka semakin rendah stres kerja yang dialami. Sedangkan menurut penelitian (Pramudani, 2021) mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara *gratitude* dan stres kerja guru sekolah luar biasa. Sikap kebersyukuran yang dirasakan guru sekolah luar biasa dapat menurunkan stres kerja yang dirasakan oleh para guru. Sehingga semakin tinggi *gratitude* maka semakin rendah stres kerja yang dirasakan oleh para guru.

Penelitian terdahulu memberikan penjelasan mengenai stres kerja guru dalam hubungan dengan variabel beban kerja, regulasi emosi, dukungan sosial, *self efficacy*, *psychological well-being* dengan berbagai subjek penelitian guru TK, SD, SMP, maupun SMA/K dengan berbagai wilayah. Namun, penelitian stres kerja guru di wilayah Kota Surabaya masih terbatas untuk dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan subjek penelitian guru sekolah dasar yang berada di wilayah Kota Surabaya dengan hubungan variabel modal psikologis dan kebersyukuran.

Penelitian ini dilakukan sebab fenomena stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan situasi (Herlita & Fauzi, 2022). Modal psikologis sebagai bentuk perkembangan psikologis secara positif pada setiap individu yang ditandai dengan memiliki *self efficacy*, optimisme, harapan, dan resiliensi (Luthans et al., 2007). Sehingga individu yang memiliki modal psikologis dapat digunakan sebagai penekan stres (Reio & Ghosh, 2009). Sedangkan kebersyukuran sebagai bentuk pendekatan psikologis yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi, sebab kebersyukuran memiliki pengaruh yang kausal pada kesejahteraan psikologis yang efektif. Individu dengan sikap kebersyukuran dapat memiliki kemampuan untuk menghargai, menikmati kehidupan individu yang berkaitan dengan kesejahteraan (Emmons & McCullough, 2003), menuntun individu menghitung setiap keberkahan maupun merenungkan setiap aspek-aspek kehidupan yang disyukuri (Chan, 2011). Dengan demikian, individu yang mempersepsikan dirinya menghadapi tantangan secara positif akan merasakan emosi negatif yang sedikit, sebab individu dapat memfokuskan diri menangani masalah secara efisien (Folkman, 1984). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru sekolah dasar di Kota Surabaya.

Metode

Populasi pada penelitian ini adalah guru sekolah dasar yang berada di wilayah Kota Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 193 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik survei dalam bentuk kuisisioner. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis korelasi regresi berganda antara tiga variabel, yaitu variabel bebas pada penelitian ini adalah modal psikologis dan kebersyukuran, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah stres kerja guru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kuisisioner dalam bentuk skala likert. Kuisisioner penelitian dilakukan secara *online* maupun *offline* yang diberikan kepada sejumlah partisipan penelitian.

Penelitian ini menggunakan alat ukur sesuai dengan masing-masing variabel penelitian untuk mengukur modal psikologis adalah *Psychological Capital Questionnaire* yang dikembangkan oleh (Luthans et al., 2007), alat ukur untuk mengukur kebersyukuran adalah *Gratitude Resentment and Appreciation Test* yang

dikembangkan oleh (Watkins et al., 2003), dan alat ukur untuk mengukur stres kerja guru adalah *School Teacher Job Stressor Scale* yang dikembangkan oleh (Nagatomo et al., 2019). Skala yang digunakan adalah skala likert dengan lima pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Analisis data dilakukan dengan cara uji prasyarat dan uji korelasi regresi berganda untuk menguji kebenaran dalam penelitian ini.

Hasil

Data penelitian ini yang diketahui sebanyak 193 guru sekolah dasar dari berbagai sekolah yang berada di wilayah Kota Surabaya. Sebelum melakukan uji korelasi regresi berganda, penelitian ini melakukan uji prasyarat sebagai uji kelayakan data penelitian. Hasil uji prasyarat yang dilakukan terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas pada setiap variabel. Hasil uji analisis korelasi regresi berganda yang dilakukan terdiri dari analisis deskriptif dan uji hipotesis penelitian. Uji data penelitian dilakukan dengan menggunakan program SPSS 27.

Hasil uji normalitas dengan signifikansi ($p < 0,05$), maka hasil uji normalitas dinyatakan tidak normal, apabila hasil uji normalitas dengan signifikansi ($p > 0,05$), maka hasil uji normalitas dinyatakan normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga hasil uji normalitas dinyatakan data normal. Selanjutnya, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa untuk korelasi variabel modal psikologis dengan stres kerja guru menyatakan linier dengan hasil yang didapat sebesar 0,203 ($p > 0,05$), dan untuk korelasi variabel kebersyukuran dengan stres kerja guru menyatakan linier dengan hasil yang didapat sebesar 0,314 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,549 dan nilai VIF sebesar 1,820. Uji multikolinieritas menyatakan data penelitian tidak terjadi interkorelasi antar variabel, dikarenakan hasil *Tolerance* menunjukkan ($p > 0,10$) dan nilai VIF menunjukkan ($p > 10,00$). Kesimpulan yang didapat, hasil uji prasyarat dinyatakan sudah memenuhi syarat dan selanjutnya dilakukan analisis data yang akan dijabarkan sebagaimana berikut ini.

Tabel 1. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Guru	Persentase
1	Laki-laki	49	25%
2	Perempuan	144	75%
TOTAL		193	100%

Data penelitian pada tabel 1 merupakan data demografi responden berdasarkan jenis kelamin yang menunjukkan guru sekolah dasar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 49 orang dengan persentase sebesar 25%, sedangkan guru sekolah dasar berjenis kelamin perempuan sebanyak 144 orang dengan persentase 75%.

Tabel 2. Data Demografi Responden Berdasarkan Status Sekolah

No.	Status Sekolah	Jumlah Guru	Persentase
1	Negeri	5	3%
2	Swasta	188	97%
TOTAL		193	100%

Data penelitian pada tabel 2 merupakan data demografi responden berdasarkan status sekolah yang menunjukkan guru sekolah dasar yang berasal dari sekolah berstatus negeri sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 3%, sedangkan guru sekolah dasar yang berasal dari sekolah berstatus swasta sebanyak 188 orang dengan persentase sebesar 97%.

Tabel 3. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia

No.	Range Usia	Jumlah Guru	Persentase
1	23 – 33 Tahun	93	48%
2	34 – 44 Tahun	48	25%
3	45 – 55 Tahun	41	21%
4	Lebih dari 55 Tahun	11	6%
TOTAL		193	100%

Data penelitian pada tabel 3 merupakan data demografi responden berdasarkan usia yang menunjukkan guru sekolah dasar yang berusia antara 23 – 33 tahun sebanyak 93 orang dengan persentase sebesar 48%, guru sekolah dasar yang berusia antara 34 – 44 tahun sebanyak 48 orang dengan persentase sebesar 25%, guru sekolah dasar yang berusia antara 45 – 55 tahun sebanyak 41 orang dengan persentase sebesar 21%, dan guru sekolah dasar yang berusia lebih dari 55 tahun sebanyak 11 orang dengan persentase sebesar 6%.

Tabel 4. Data Demografi Responden Berdasarkan Pengalaman

No.	Pengalaman Kerja	Jumlah Guru	Persentase
1	Kurang dari 2 Tahun	38	18%
2	2 – 5 Tahun	49	25%
3	5 – 8 Tahun	15	8%
4	Lebih dari 8 Tahun	91	47%
TOTAL		193	100%

Data penelitian pada tabel 4 merupakan data demografi responden berdasarkan pengalaman yang menunjukkan guru sekolah dasar yang memiliki pengalaman kerja kurang dari 2 tahun sebanyak 38 orang dengan persentase sebesar 18%, guru sekolah dasar yang memiliki pengalaman kerja antara 2 – 5 tahun sebanyak 49 orang dengan persentase sebesar 25%, guru sekolah dasar yang memiliki pengalaman kerja antara 5 – 8 tahun sebanyak 15 orang dengan persentase

sebesar 8%, dan guru sekolah dasar yang memiliki pengalaman kerja lebih dari 8 tahun sebanyak 91 orang dengan persentase sebesar 47%.

Tabel 5. Data Demografi Responden Berdasarkan Asal Sekolah

No.	Asal Sekolah	Jumlah Guru	Persentase
1	SD Muhammadiyah 2	9	5%
2	MI Muhammadiyah 5	21	11%
3	SD Muhammadiyah 8	17	9%
4	SD Muhammadiyah 11	25	13%
5	SD Muhammadiyah 12	13	7%
6	SD Muhammadiyah 13	9	5%
7	SD Muhammadiyah 14	19	10%
8	SD Muhammadiyah 17	10	5%
9	SD Muhammadiyah 19	2	1%
10	SD Muhammadiyah 20	1	1%
11	SD Muhammadiyah 21	5	3%
12	SD Muhammadiyah 24	21	11%
13	MI Muhammadiyah 25	8	4%
14	SD Muhammadiyah 26	22	11%
15	Dan Lain-Lain	11	6%
TOTAL		193	100%

Data penelitian pada tabel 5 merupakan data demografi responden berdasarkan asal sekolah. Responden pada penelitian ini sebagian besar guru sekolah dasar berasal dari SD Muhammadiyah di wilayah Kota Surabaya yang terdiri dari 182 orang dengan persentase sebesar 94% dan guru sekolah dasar dari sekolah lain terdiri dari 11 orang dengan persentase sebesar 6%.

Selanjutnya uji deskriptif yang dilakukan untuk mengetahui tingkatan kategori setiap variabel penelitian dengan tingkatan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis deskriptif pada tabel 6 menyatakan tingkatan kategorisasi pada skala stres kerja guru yang memiliki skor kategori tinggi sebanyak 48 orang, partisipan dengan skor kategori sedang sebanyak 114 orang, dan partisipan dengan skor kategori rendah sebanyak 31 orang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skala Stres Kerja Guru

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (N)
43 – 69	Rendah	31
70 – 96	Sedang	114
97 - 123	Tinggi	48
TOTAL		193

Hasil analisis deskriptif pada tabel 7 menyatakan tingkatan kategorisasi pada skala modal psikologis yang memiliki skor kategori tinggi sebanyak 34 orang,

partisipan dengan skor kategori sedang sebanyak 128 orang, dan partisipan dengan skor kategori rendah sebanyak 31 orang.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Skala Modal Psikologis

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (N)
91 – 110	Rendah	31
111 – 130	Sedang	128
131 – 150	Tinggi	34
TOTAL		193

Hasil analisis deskriptif pada tabel 8 menyatakan tingkatan kategorisasi pada skala kebersyukuran yang memiliki skor kategori tinggi sebanyak 70 orang, partisipan dengan skor kategori sedang sebanyak 115 orang, dan partisipan dengan skor kategori rendah sebanyak 8 orang.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Skala Kebersyukuran

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (N)
122 – 150	Rendah	8
151 – 180	Sedang	115
181 – 209	Tinggi	70
TOTAL		193

Selanjutnya adalah hasil uji hipotesis penelitian. Asumsi hipotesis yang diajukan ada tiga hipotesis, sebagaimana akan dijabarkan berikut ini. Uji hipotesis pertama menggunakan uji korelasi simultan dengan metode analisis regresi berganda yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 9. Hasil Uji hipotesis 1

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
X1 – X2 – Y	133,345	<,001	Signifikan

Sumber: Output Statistic IBM SPSS 27 for Windows

Hasil uji hipotesis 1 dapat menunjukkan bahwa nilai $F = 133,345$ dengan signifikansi sebesar $<,001$ ($p < 0,01$). Artinya, secara simultan (bersama-sama) variabel modal psikologis dan variabel kebersyukuran dapat menjadi prediktor variabel stres kerja guru. Oleh karena itu, asumsi uji hipotesis 1 menyatakan adanya hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 dapat diterima. Selanjutnya melakukan uji hipotesis 2 menggunakan uji korelasi parsial dengan metode analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan parsial antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	T	Sig. (p)	Keterangan
Modal Psikologis	-12,211	<,001	Signifikan

Sumber: Output Statistic IBM SPSS 27 for Windows

Hasil uji hipotesis 2 menunjukkan bahwa modal psikologis memiliki skor t sebesar -12,211 dengan nilai signifikansi sebesar <,001 ($p < 0,05$). Artinya, variabel modal psikologis berperan sebagai prediktor positif bagi stres kerja guru. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi modal psikologis maka semakin rendah stres kerja guru, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian asumsi uji hipotesis 2 menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara modal psikologis dengan stres kerja guru. Dari hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa hipotesis 2 dapat diterima. Selanjutnya melakukan uji hipotesis ketiga dengan metode yang sama dengan uji hipotesis 2 sebagaimana akan dijabarkan berikut ini.

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 3

Variabel	T	Sig. (p)	Keterangan
Kebersyukuran	0,159	0,874	Tidak Signifikan

Sumber: Output Statistic IBM SPSS 27 for Windows

Hasil uji hipotesis 3 menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki skor t sebesar 0,159 dengan nilai signifikansi sebesar 0,874 ($p > 0,05$). Artinya, variabel kebersyukuran tidak dapat berperan sebagai prediktor yang signifikan bagi stres kerja guru. Sehingga dapat dikatakan tinggi atau rendahnya kebersyukuran seseorang tidak bisa menjadi prediktor yang signifikan untuk stres kerja guru atau kebersyukuran tidak dapat mempengaruhi stres kerja guru. Dengan demikian asumsi uji hipotesis 3 menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja guru. Dari hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa hipotesis 3 ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru. Penelitian ini mengungkapkan tiga hipotesis penelitian. Hipotesis pertama, adanya hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru. Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan uji korelasi simultan dengan metode analisis regresi berganda. Hasil yang didapat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru. Sehingga interpretasi uji hipotesis pertama dinyatakan diterima. Modal psikologis sebagai bentuk penekan stres kerja guru sedangkan kebersyukuran sebagai bentuk stabilitas emosi stres kerja guru. Oleh karena itu, apabila kedua variabel berhubungan secara bersamaan dapat memberikan kekuatan mental untuk menghadapi tekanan kerja yang dialami guru sekolah dasar di sekolah masing-masing.

Selanjutnya, hipotesis kedua adanya hubungan negatif antara modal psikologis dengan stres kerja guru. Uji hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial dengan metode analisis regresi berganda. Hasil yang didapat menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara modal psikologis dengan stres kerja guru. Sehingga interpretasi uji hipotesis kedua dinyatakan diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Issalillah, 2021 yang menyatakan bahwa hasil uji korelasi regresi berganda antara modal psikologis dengan stres kerja terdapat hubungan negatif yang signifikan. Penelitian ini juga memiliki hasil yang selaras dengan penelitian (Reio & Ghosh, 2009) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan. Sehingga modal psikologis sebagai bentuk untuk mengurangi tekanan stres kerja yang diciptakan oleh berbagai tuntutan pekerjaan di tempat kerja (Avey, 2011). Serta adanya modal psikologis juga sebagai bentuk proses pengembangan positif individu yang akan mempengaruhi keberhasilan dalam menjalankan suatu tugas yang sulit (Neil, 2009).

Selanjutnya uji hipotesis ketiga adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres kerja guru. Uji hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial dengan metode analisis regresi berganda. Hasil yang didapat menunjukkan adanya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja guru. Sehingga interpretasi uji hipotesis ketiga dinyatakan ditolak. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Malwani, 2021) yang mengungkapkan bahwa hasil uji korelasi antara kebersyukuran dengan stres kerja tidak adanya hubungan yang signifikan. Hasil ini juga selaras dengan penelitian (Nofriyanita, 2024) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan stres kerja. Secara umum kebersyukuran selalu memiliki dampak positif terhadap pengurangan stres. Hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak memiliki dampak pengurangan stres kerja guru. Menurut penelitian (Cain, 2019) mengungkapkan individu kecenderungan mengalami perasaan bersyukur mungkin atau tidak mungkin ketika di tempat kerja. Namun, perasaan bersyukur tidak selalu meluas hingga aspek di luar konteks pekerjaan seperti kehidupan pribadi. Variabel kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT). Menurut penelitian (Watkins et al., 2003) *Gratitude Resentment and Appreciation Test* tidak reaktif terhadap stresor secara signifikan. Sehingga kebersyukuran tidak selalu dapat menjadi prediktor untuk menurunkan tingkat stres kerja guru.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara modal psikologis dan kebersyukuran dengan stres kerja guru apabila dilakukan secara bersama-sama. Modal psikologis sebagai bentuk pengembangan diri dapat menekan tekanan stres kerja guru yang dinyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan. Sehingga semakin tinggi modal psikologis, maka semakin rendah stres kerja guru dan begitu pula sebaliknya. Sedangkan kebersyukuran sebagai stabilitas emosi tidak selalu dapat menurunkan stres kerja guru yang dinyatakan tidak adanya hubungan

yang signifikan. Sehingga semakin tinggi atau rendahnya kebersyukuran, maka tidak adanya pengaruh terhadap stres kerja guru.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan konteks yang sama disarankan untuk menggunakan faktor variabel lain yang belum terungkap. Apabila melakukan penelitian dengan variabel yang sama, salah satunya adalah variabel kebersyukuran disarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti dan mengembangkan konsep ukuran kebersyukuran (*gratitude*) yang khusus diberlakukan di tempat kerja baik secara teoritis maupun psikometrik.

Referensi

- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Antecedents and Outcomes of Workplace Incivility. *Computational Complexity*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hrdq>
- Cain, I. H., Cairo, A., Duffy, M., Meli, L., Rye, M. S., & Worthington, E. L. (2019). Measuring gratitude at work. *Journal of Positive Psychology*, 14(4), 440–451. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484936>
- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(7), 809–823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., Boyle, L., Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Boyle, L. (2018). theory and practice An examination of US first-year teachers ' risk for occupational stress : associations with professional preparation and occupational health. *Teachers and Teaching*, 0602, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13540602.2017.1386648>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Harmsen, R., Helms-lorenz, M., Maulana, R., & Veen, K. Van. (2018). theory and practice The relationship between beginning teachers ' stress causes , stress responses , teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching*, 0602, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
- Kyriacou. (1987). *Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement , Emotional Exhaustion , and Motivation to Leave the Teaching Profession* *Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement , Emotional Exhaustion , and Motivation to L*. October, 1785–1799.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). *DigitalCommons @ University of Nebraska - Lincoln Emerging Positive Organizational Behavior Emerging Positive Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.1177/0149206307300814>
- Malwani, A. Y. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Dukungan Sosial dengan Stress Kerja. *Humanistik'45*, 7(1), 1–14.

- Nagatomo, K. N., Abe, H., Yada, H., Higashizako, K., Nakano, M., Takeda, R., & Ishida, Y. (2019). *Development of the School Teachers Job Stressor Scale (STJSS)*. *September 2018*, 164–172. <https://doi.org/10.1002/npr2.12065>
- Pramudani, Z. A. (2021). Hubungan Antara Gratitude dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 239–244. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34083>
- Psychol, C., Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The Relationship between Psychological Capital , Coping with Stress , Well-Being , and Performance. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9477-4>
- Reio, T., & Ghosh, R. (2009). Antecedents and Outcomes of Workplace Incivility. *Computational Complexity*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hrdq>
- Sennen. (2017). *PROBLEMATIKA KOMPETENSI DAN PROFESIONALISME GURU Eliterius Sennen*. 16–21.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>