

## **HUBUNGAN ANTARA LOKUS PENGENDALIAN INTERNAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU SMA NEGERI DI KOTA BOGOR**

**Cindy Puspita Sari, Anita Listiara**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

cindypuspitasari1908@gmail.com

### **Abstrak**

Kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki oleh guru, karena akan berpengaruh terhadap kualitas pendidikan yang diberikan. Kesejahteraan psikologis pada guru dapat terwujud jika guru memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki control terhadap apa yang terjadi pada hidupnya, yaitu lokus pengendalian internal. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis. Subjek penelitian ini terdiri dari 221 guru SMA Negeri di Kota Bogor. Sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis (30 aitem,  $\alpha = 0,918$ ) dan Skala Lokus Pengendalian Internal (31 aitem,  $\alpha = 0,903$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis ( $r_{xy} = 0,80$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi lokus pengendalian internal maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Lokus pengendalian internal memberikan sumbangan efektif sebesar 64% terhadap kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis; lokus pengendalian internal; guru SMA Negeri

### **Abstract**

Psychological well-being is important to be owned by the teacher, because it will affect the quality of education. Psychological well-being of the teachers can be realized if the teacher has the confidence that he has control over what happens in his life, namely internal locus of control. This correlational study aimed to investigate the relationship between internal locus of control with psychological well-being. Subjects of this study consisted of 221 teachers of high schools in Bogor. The sample was determined by random cluster sampling technique. Collecting data using Psychological Wellbeing Scale (30-item,  $\alpha = 0.918$ ) and the Internal Locus of Control Scale (31-item,  $\alpha = 0.903$ ). Simple regression analysis showed a positive relationship between internal locus of control with psychological well-being ( $r_{xy} = 0.80$ ;  $p < 0.001$ ), which means that the higher internal locus of control make the higher of the psychological well-being too. Internal locus of control provides effective contribution of 64% towards the psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being; internal locus of control; public senior high school teacher

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembangunan nasional bagi setiap negara. Pendidikan selayaknya mendapat perhatian utama baik dari pemerintah maupun masyarakat agar dapat berlangsung secara optimal, sehingga perlu adanya peran yang terintegrasi dari pihak penyelenggara pendidikan, tenaga pendidik, peserta didik, serta masyarakat untuk dapat mewujudkan sistem pendidikan nasional yang baik. Tenaga pendidik merupakan salah satu komponen penting dalam penyelenggaraan pendidikan nasional.

Istilah yang lebih sering dipakai dalam masyarakat sebagai seorang tenaga pendidik disebut dengan guru. Penting bagi setiap guru untuk memiliki sikap dan perilaku yang layak menjadi

panutan bagi peserta didik maupun masyarakat secara luas. Fakta yang terjadi menunjukkan beban moral, tugas, peran, dan tanggung jawab sebagai seorang guru cukup besar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh *International Labour Organization* (dalam Damasio, Melo, dan Silva, 2013) yang menyebutkan bahwa mengajar adalah sebuah profesi dengan tingkat resiko kelelahan dan tekanan mental yang tinggi. Selain itu, menurut Holmes (2005), menyebutkan bahwa mengajar adalah sebuah *stressful profession*.

Cepatnya perubahan kurikulum pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah saat ini juga mendatangkan tuntutan baru pada kalangan pendidik di Indonesia. Peran, tuntutan dan tantangan yang dihadapi oleh guru semakin berat, namun hal tersebut tidak sebanding dengan pandangan dari masyarakat yang memandang pekerjaan sebagai guru kurang memiliki jaminan kesejahteraan karena terkait dengan penghasilan yang diperoleh (Aji, 2014). Pemerintah selaku pihak penyelenggara pendidikan tidak tinggal diam melihat fenomena ini. Usaha dari pemerintah untuk meningkatkan mutu serta kualitas dari guru adalah dengan sistem sertifikasi.

Pada pelaksanaannya, program sertifikasi memang telah meningkatkan kesejahteraan guru dari segi materi, namun dampaknya pada peningkatan profesionalisme guru masih belum terlihat (Aji, 2014). Hal tersebut semakin didukung oleh deretan kasus kekerasan yang saat ini sering terjadi oleh guru. Perilaku negatif yang ditunjukkan menandakan sebagian guru belum dapat berfungsi secara optimal, karena tidak bisa mengontrol setiap perilakunya. Kondisi guru belum dapat berfungsi secara optimal menandakan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru belum tercapai dengan baik. Kesejahteraan guru tidak hanya meliputi kesejahteraan dalam segi materi terkait dengan gaji yang diterima. Lebih jauh dari itu, kesejahteraan guru juga terkait dengan kesejahteraan secara psikologis. Menurut Ryff dan Singer (2008), konsep kesejahteraan psikologis juga menggambarkan kualitas kehidupan dari seseorang, termasuk di dalamnya konsep kebahagiaan, kedamaian, keberfungsian dan kepuasan hidup.

Kesejahteraan psikologis pada guru menjadi hal yang penting. Melihat besarnya peran seorang guru sebagai salah satu komponen dalam proses pendidikan, maka sangat penting untuk guru mencapai kesejahteraan psikologisnya yang dapat berdampak pada kualitas guru dalam mengajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carnicer dan Calderon (2013), yang menunjukkan bahwa guru dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih berhasil dalam memenuhi tuntutan situasional dan menghadapi tekanan yang ada, sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai guru.

Permasalahan kesejahteraan psikologis yang terjadi pada guru tidak terjadi begitu saja, namun dipengaruhi oleh banyak faktor. Huppert (2009), menyebutkan diantaranya factor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor genetik, faktor kepribadian, faktor demografis, dan faktor sosial ekonomi. Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), salah satu atribut kepribadian diantaranya adalah lokus pengendalian atau dikenal pula dengan istilah *locus of control*, dimana di dalamnya terdapat lokus pengendalian internal. Menurut Myers (2008), lokus pengendalian internal adalah suatu ukuran sejauh mana individu memandang sebuah hasil dari upaya yang dikontrol secara internal.

Menurut Phares (dalam Asthiningsih, Marchira, dan Sedyowinarso, 2010), respon individu terhadap situasi yang menekan bergantung pada kontrol terhadap situasi tersebut. Perilaku yang terkontrol oleh lokus pengendalian akan mengarahkan setiap individu untuk mencapai kesejahteraan secara psikologis. Salah satu atribut kepribadian yang dapat digunakan untuk mengontrol tuntutan dan tekanan dari profesi sebagai seorang guru untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah lokus pengendalian internal yang ada dalam diri setiap masing-

masing individu. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis pada guru.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMA Negeri di Kota Bogor yang terdiri atas 10 sekolah dengan jumlah guru sebanyak 602 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 221 guru. Jumlah penentuan sampel disesuaikan dengan tabel Isaac dan Michael. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi (Anareg) sederhana. Proses analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan program computer *Statistical Packages for Social Science 20.0*.

Alat ukur dalam penelitian ini terdiri 2 skala, yaitu: Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Lokus Pengendalian Internal. Skala Kesejahteraan Psikologis memiliki koefisien reabilitas sebesar 0,91 dan terdiri dari 30 aitem yang sudah disesuaikan dengan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (dalam Wells, 2010). Sedangkan Skala Lokus Pengendalian Internal memiliki koefisien reabilitas sebesar 0,90 yang terdiri dari 31 aitem yang sudah disesuaikan berdasarkan karakteristik perilaku berdasarkan teori Crider (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* .60 dengan signifikansi  $p = .85$  ( $p > .05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual memiliki distribusi normal. Uji linieritas hubungan antara variabel lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis mendapatkan hasil  $F = 389.20$  dengan signifikansi  $p = .000$  ( $p < .001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linier. Terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas pada variabel ini menunjukkan bahwa teknik analisis regresi sederhana dapat dilakukan untuk memprediksi hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, didapatkan persamaan garis regresi untuk hubungan antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis adalah  $Y = 24,89 + .73X$ . Persamaan garis tersebut menandakan tiap penambahan satu nilai pada variabel kesejahteraan psikologis (Y) akan berubah sebesar .73 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel lokus pengendalian internal. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai .80 dengan  $P = 0,00$ . Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini signifikan. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa kedua hubungan kedua variabel memiliki arah positif. Semakin tinggi lokus pengendalian internal, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada guru. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang telah ditetapkan pada awal penelitian.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 221 orang, meliputi guru laki-laki sebanyak 63 orang sedangkan guru perempuan sebanyak 158 orang. Persentase subjek penelitian guru laki-laki sebesar 29 % dan guru perempuan sebesar 71 %. Deskripsi statistik subjek berdasarkan usia memiliki angka rata rata usia 45 tahun dan angka standar deviasi sebesar 8.94.

Hasil uji hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar .80 ( $p < .001$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis pada guru. Artinya semakin tinggi lokus pengendalian internal yang terjadi pada guru, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada guru, sebaliknya semakin rendah lokus pengendalian internal pada guru maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada guru.

Guru dengan lokus pengendalian internal memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kontrol terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya. Guru dengan lokus pengendalian internal memiliki keyakinan bahwa keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam hidup disebabkan oleh faktor internal seperti kemampuan dan usaha. Kondisi lokus pengendalian internal pada guru SMA Negeri di Kota Bogor dapat terlihat dari *job performance* (kinerja) yang ditunjukkan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Jeloudar dan Goodarzi (2012), pada guru SMP di Iran yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara lokus pengendalian internal dan *job performance* (kinerja). Hal ini menunjukkan bahwa guru yang memiliki lokus pengendalian internal memiliki *job performance* (kinerja) yang baik, sehingga guru menjadi lebih profesional.

Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat berfungsi secara optimal dengan menerima kondisi dirinya, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mampu mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, dan mampu mengembangkan diri secara personal. Kondisi kesejahteraan psikologis pada guru SMA Negeri di Kota Bogor dapat terlihat dari keaktifan guru berdasarkan informasi komunikasi personal pada penggalan data awal. Keaktifan guru yang ditunjukkan adalah dengan mengikuti pelatihan dan kegiatan positif lainnya seperti hubungan baik dengan sesama rekan kerja, sehingga guru tetap dapat mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dan mengembangkan diri dengan baik.

Lokus pengendalian internal dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 64 % sisanya sebanyak 36 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang turut berperan dalam mendorong terciptanya kesejahteraan psikologis, seperti seperti factor genetik, factor demografis, factor sosial ekonomi, hubungan sosial, status pernikahan, dan kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara lokus pengendalian internal dan kesejahteraan psikologis pada guru SMA Negeri di Kota Bogor. Semakin tinggi lokus pengendalian internal maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis guru, dan sebaliknya, semakin rendah lokus pengendalian internal maka semakin rendah kesejahteraan psikologis guru. Lokus pengendalian internal dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif yang diberikan lokus pengendalian internal terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 64 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, W. (2014, 26 November). Profesionalisme dan kesejahteraan guru jauh dari harapan. *Tribunnews*. Diunduh dari: [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com).
- Asthiningsih, N. W. W., Marchia, C. R., & Sedyowinarso, M. (2010). Hubungan kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 26(8), 159-181.
- Carnicer, J. G., & Calderon, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal Psychological Education*, 28(4), 1127-1140.
- Damasio, B. F., Melo, R. L., & Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life. *Paidea (Ribeirdo Preto)*, 23(54), 73-82.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Holmes, E. (2005). *Teacher well-being*. New York: Routledge Famer.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regrading its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164.
- Jeloudar, S. Y., & Goodarzi, F. L. (2012). Predicting teachers' locus of control and job performance among MA and BA teachers senior secondary schools. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(12), 248-252.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Myers, D. G. (2008). *Social psychology (9<sup>th</sup> ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know theyself and become what you are a eudamonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.