

Tinjauan Literatur Sistematis: Faktor-Faktor Antecedent yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis Guru di Indonesia

Rizki Faiz Kurniawan¹, Abdul Mujib²

^{1,2}Program Studi Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

rizkyfaizkurniawan@gmail.com¹, abdul.mujib@uinjkt.ac.id²

ABSTRACT

Teachers' psychological well-being is a crucial aspect in maintaining the quality of teaching and the sustainability of the teaching profession, particularly in the context of increasing administrative demands, dynamic educational policy changes, and the accelerated adaptation to technology. This study aims to systematically synthesize empirical findings on the factors influencing teachers' psychological well-being in Indonesia. A systematic literature review (SLR) was conducted following the PRISMA guidelines. Literature searches were carried out using Google Scholar, PubMed, Crossref, and Garuda databases with the assistance of Publish or Perish and Covidence software. Of the 477 articles initially identified, 18 met the inclusion criteria and were analyzed in depth. The findings indicate that teachers' psychological well-being is shaped by a dynamic interaction between individual, organizational, and socio-spiritual factors. At the individual level, personal psychological resources such as self-efficacy, self-compassion, conscientiousness, emotional intelligence, emotion regulation, and resilience play a critical role in helping teachers manage professional demands adaptively. At the organizational level, quality of work life, job satisfaction, job security, work stress, and technostress emerge as significant structural determinants. Transformational leadership of school principals contributes to creating a supportive work climate and strengthening teachers' psychological well-being, both directly and through improvements in the organizational climate. In addition, social support and religiosity function as sources of meaning and psychological buffers, particularly within the Indonesian cultural context.

Keywords: *teachers, psychological well-being, Antecedent factors, systematic literature review*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis guru merupakan aspek krusial dalam menjaga kualitas pembelajaran dan keberlanjutan profesi keguruan, terutama di tengah meningkatnya tuntutan administratif, dinamika kebijakan pendidikan, serta percepatan adaptasi teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis secara sistematis temuan empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* guru di Indonesia. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar, PubMed, Crossref, dan Garuda dengan bantuan perangkat lunak Publish or Perish dan Covidence. Dari 477 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 18 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara mendalam. Hasil telaah menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru dibentuk oleh interaksi dinamis antara faktor individual, organisasional, serta sosial dan spiritual. Pada tingkat individual, sumber daya psikologis seperti *self-efficacy*, *self-compassion*, *conscientiousness*, kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan resiliensi berperan penting dalam membantu guru mengelola tuntutan pekerjaan secara adaptif. Pada tingkat organisasi, *quality of work life*, kepuasan kerja, keamanan kerja, stres kerja, dan *technostress* muncul sebagai determinan signifikan. Kepemimpinan transformasional kepala sekolah

berkontribusi dalam menciptakan iklim kerja yang suportif dan memperkuat kesejahteraan psikologis guru. Selain itu, dukungan sosial dan religiusitas berfungsi sebagai sumber makna dan penyangga psikologis dalam konteks budaya Indonesia.

Kata kunci: guru, kesejahteraan psikologis, faktor Antecedent, *systematic literature review*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi fundamental yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal, mengembangkan potensi diri, serta memaknai kehidupannya secara positif dan berkelanjutan (Çelik, 2025; Fu, 2025; Keyes, 2002; Ryff & Singer, 1996). Dalam perspektif psikologi humanistik dan positif, kesejahteraan psikologis tidak semata-mata dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi eudaimonik yang mencerminkan penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Gökmen, 2023; Larginho et al., 2025). Konsep ini menjadi semakin relevan dalam konteks dunia kerja modern yang ditandai oleh kompleksitas tuntutan, perubahan yang cepat, serta tekanan struktural yang berkelanjutan.

Dalam bidang pendidikan, guru menempati posisi strategis sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran dan pembentukan kualitas sumber daya manusia. Peran guru tidak hanya terbatas pada transmisi pengetahuan, tetapi juga mencakup pembinaan karakter, pengelolaan relasi emosional dengan peserta didik, serta adaptasi terhadap dinamika sosial dan kebijakan Pendidikan (Gilar-Corbi et al., 2024; Khair, 2025). Namun, realitas empiris menunjukkan bahwa profesi guru di Indonesia dihadapkan pada berbagai tantangan serius, seperti meningkatnya beban administrasi, perubahan kurikulum yang berulang, tuntutan akuntabilitas kinerja, serta percepatan adopsi teknologi pendidikan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja kronis, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya personal dan dukungan organisasi yang memadai (Sastaviana & Linggi, 2025).

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru memiliki implikasi langsung terhadap kualitas pembelajaran, kepuasan kerja, komitmen organisasi, serta relasi interpersonal di lingkungan sekolah. Guru dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih resilien, adaptif, dan mampu menciptakan iklim pembelajaran yang positif dan suportif. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan meningkatnya risiko burnout, penurunan motivasi mengajar, serta gangguan kesehatan mental yang berdampak jangka panjang baik bagi individu guru maupun sistem pendidikan secara keseluruhan (Hakanen et al., 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2007; Musafiri & Rizqon, 2023).

Seiring meningkatnya perhatian terhadap isu kesejahteraan psikologis guru, berbagai studi di Indonesia telah mengkaji beragam faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being*, baik dari sisi individual maupun kontekstual (Gunawan & Hendriani, 2020; Prasetyaningrum & Halleyda, 2023). Pada tingkat individual, penelitian menyoroti peran sumber daya psikologis personal seperti *self-*

efficacy, *self-compassion*, regulasi emosi, kecerdasan emosional, resiliensi, dan karakteristik kepribadian. Pada tingkat organisasional, faktor-faktor seperti *quality of work life*, kepuasan kerja, keamanan kerja, stres kerja, *technostress* serta gaya kepemimpinan kepala sekolah, khususnya kepemimpinan transformasional dilaporkan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis guru. Selain itu, dalam konteks budaya Indonesia yang religius dan kolektivistik, dimensi sosial dan spiritual seperti dukungan sosial dan religiusitas juga muncul sebagai sumber makna dan penyangga psikologis yang penting.

Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai penelitian dengan pendekatan, variabel, dan konteks yang beragam. Hingga saat ini, belum banyak kajian yang secara sistematis mensintesis bukti empiris mengenai faktor-faktor anteseden *psychological well-being* guru di Indonesia dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif. Kesenjangan ini menyulitkan upaya untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pola hubungan antarvariabel, dominasi faktor tertentu, serta karakteristik kontekstual yang membedakan kesejahteraan psikologis guru di Indonesia dari konteks negara lain.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *systematic literature review* (SLR) terhadap studi-studi empiris mengenai kesejahteraan psikologis guru di Indonesia dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan mengklasifikasikan faktor-faktor anteseden *psychological well-being* guru; (2) menganalisis pola hubungan antara faktor individual, organisasional, serta sosial-spiritual; dan (3) merumuskan kerangka pemahaman yang holistik mengenai kesejahteraan psikologis guru dalam konteks pendidikan Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi organisasi, serta menjadi dasar empiris bagi perumusan kebijakan dan intervensi yang lebih responsif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dengan metode *systematic literature review* (SLR). Penelitian ini mengadopsi tinjauan literatur sistematis karena menjamin pendekatan yang paling efisien dan berkualitas tinggi untuk menjelajahi dan mengevaluasi literatur yang luas dan juga secara sistematis mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis dari hasil penelitian terdahulu secara menyeluruh yang relevan dan koheren dengan topik yang diteliti sehingga dapat mengambil kesimpulan yang berguna dan dapat diandalkan (Auliya & Setiyowati, 2024). Penelitian *systematic literature review* (SLR) terdiri dari beberapa langkah, yaitu diantaranya:

- 1) Melakukan proses pencarian dan pengumpulan literature jurnal.
- 2) Pemilihan literature yang relevan sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.
- 3) Tinjauan literature dengan menggunakan fokus judul, abstrak, dan analisis isi, serta penarikan hasil tinjauan.

4) Pembahasan hasil tinjauan dan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai analisis dilakukan secara sistematis dan komprehensif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme pembentukan kesejahteraan psikologis guru. Kajian ini mensintesis temuan-temuan empiris dari 18 artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir dan relevan dengan konteks pendidikan di Indonesia. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru tidak terbentuk secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor individual, konteks kerja, serta dimensi sosial dan spiritual. Sintesis terhadap 18 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa mayoritas penelitian yang mengkaji kesejahteraan psikologis guru di Indonesia menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dukungan uji statistik yang beragam. Pendekatan metodologis ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola hubungan yang signifikan antara berbagai faktor anteseden dan tingkat kesejahteraan psikologis guru di Indonesia secara empiris dan terukur.

Tabel 1. Hasil Analisis Jurnal

No	Judul	Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
1.	Peran <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-being Pada Guru TK di Surabaya	2025	Naufal Herari Zaulino, Eben Ezer Nainggolan dan Sayidah Aulia UI Haque	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> memiliki pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis guru TK. Hal ini terjadi karena peningkatan <i>mindfulness</i> membuat guru lebih sadar akan stres yang mereka alami, dan ketika itu terjadi namun tanpa strategi pengelolaan stres yang tepat, kesadaran ini justru memperburuk kondisi psikologis mereka. Sebaliknya, regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ini kemungkinan disebabkan oleh lingkungan kerja yang tidak mendukung,

				sehingga upaya mengatur emosi menjadi kurang efektif.
2.	Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Guru Honorer	2025	Oktafian Noka Yudistira Nugroho, dan Doddy Hendro Wibowo	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi hubungan yang signifikan antara gratitude dengan <i>psychological well-being</i> guru honorer. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat gratitude dan tingkat <i>psychological well-being</i> pada responden memiliki tingkat sedang. Hal ini dapat terjadi karena terciptanya lingkungan yang positif sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru.
3.	Pengaruh Kepribadian Conscientiousness Terhadap Psychological Well-Being pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus	2024	Ardiyansyah, dan Mariyani	Bedasarkan hasil analisis Regresi Linier Sederhana diperoleh hasil variabel X memiliki nilai signifikansi kurang dari α (0,05). Hal ini berarti variabel X berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. Dari analisis model regresi, hasil penelitian menunjukkan kepribadian <i>conscientiousness</i> berpengaruh positif terhadap <i>psychological well-being</i> ($\beta=1.95$, $p<0.05$). Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat kepribadian <i>conscientiousness</i> maka

					akan semakin tinggi juga <i>psychological well-being</i> pada guru bagi anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepribadian <i>conscientiousness</i> maka akan semakin rendah pula <i>psychological well-being</i> pada guru bagi anak berkebutuhan khusus.
4.	Peran Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologi Guru Honorer Taman Kanak Kanak di Jombang	2024	Roudhotul Jannah, Windy Chintya Dewi, dan Erma Nursanti	Berdasarkan dari hasil analisis korelasi product moment dari Karl Pearson memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi product moment dari Karl Pearson sebesar 0,522 dengan nilai sig. 0,000 (p<0,05), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Hubungan positif di atas adalah semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat terlihat dari hasil data dalam penelitian ini, menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.	

				Artinya semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan jika rasa syukur rendah maka rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
5.	Psychological Well-Being ditinjau dari Quality of Work Life Guru di SMK Muhammadiyah Imogiri Yogyakarta	2024	Rinda Kumala Wati, dan Fuandani Istiati	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dinyatakan hipotesis diterima. Artinya, tingkat <i>psychological well-being</i> pada guru SMK Muhammadiyah Imogiri Yogyakarta dapat ditinjau melalui <i>quality of work life</i> dengan presentase peran sebesar 25,9%, semakin tinggi <i>quality of work life</i> yang dimiliki oleh guru, maka semakin tinggi juga <i>psychological well-being</i> yang dimilikinya. Dan Berdasarkan hasil uji analisis antara <i>quality of work life</i> terhadap <i>psychological well-being</i> diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,509 dan taraf sig (p) = 0,000 (< 0,05) maka hipotesis diterima, yaitu <i>quality of work life</i> berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap <i>psychological well-being</i> . Semakin tinggi <i>quality of work life</i> guru maka semakin tinggi juga <i>psychological well-being</i> pada guru SMK

					Muhammadiyah Imogiri Yogyakarta.
6.	Hubungan Antara Emotion Focused Dengan Psychological Well-being Pada Guru SMK Swasta	2024	Dewanti Indah Permatasari, dan Doddy Hendro Wibowo	Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara <i>emotion focused-coping</i> dan <i>psychological well-being</i> . Artinya, strategi mengelola emosi saja tidak cukup untuk memengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung. Sebagian besar responden berada pada tingkat sedang untuk kedua variabel: 54% pada <i>emotion focused-coping</i> dan 30% pada <i>psychological well-being</i> . Ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang sedang-sedang saja belum tentu berdampak pada kesejahteraan psikologis. Sehingga diperlukan pendekatan tambahan selain <i>emotion focused-coping</i> untuk benar-benar meningkatkan <i>psychological well-being</i> .	
7.	Hubungan Self Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologi Guru Honorer Di Kota Padang	2024	Vinny Nadhia Mukhlisa, dan Nurmina	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>self-compassion</i> dengan kesejahteraan psikologis. Yang artinya, <i>self-compassion</i> adalah faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Menurut peneliti	

				makna temuan mengenai hubungan positif antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang berusaha mencintai dirinya sendiri, mencintai dirinya sendiri atas kekurangannya, menyemangati dirinya ketika menghadapi kesulitan, dan mencari jalan keluar dari kesulitan. Mereka merasakan bahwa hal ini mengarah pada perasaan sejahtera.
8.	Kecerdasan Emosional, Dukungan Keluarga, dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Bimbingan Konseling	2024	Ayu Rosanda Aprilianti, dan Lely Ika Mariyati	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan keluarga dapat memberikan pengaruh dan sumbangan efektif yang positif kepada <i>psychological well-being</i> pada guru bimbingan dan konseling SMA dan SMK Sidoarjo. Hasil ini juga mengimplikasikan bahwa semakin baik kecerdasan emosional dan dukungan keluarga yang dimiliki oleh guru SMA dan SMK Sidoarjo, maka akan semakin baik pula tingkatan <i>psychological well-being</i> yang akan dimiliki oleh guru SMA dan SMK Sidoarjo dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini juga membuktikan bahwa hipotesis penelitian terbukti benar sehingga

				hipotesis penelitian dapat diterima.
9.	Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Psychological Well-being Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Yayasan Hang Tuah Surabaya	2023	Shonia Rachma Dewi, Novi Rosita Rahmawati, dan Ummy Fauziyah Laili	Penelitian ini menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam di Yayasan Hang Tuah Surabaya memiliki tingkat religiusitas dan kesejahteraan psikologis yang tinggi, namun dukungan sosial tergolong rendah. Secara statistik, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap <i>psychological well-being</i> , sedangkan religiusitas berpengaruh signifikan dan positif. Artinya, semakin religius guru, semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Namun, saat dukungan sosial dan religiusitas digabung, keduanya berpengaruh secara signifikan terhadap <i>psychological well-being</i> , dengan kontribusi sebesar 70,5%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kesimpulannya, religiusitas adalah faktor utama, dan dukungan social memperkuat kesejahteraan psikologis guru.
10.	Peran Kepuasan Kerja dalam Memediasi Ketidakamanan Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru	2023	Iza Yulianti, Silvia Kristanti Tri Febriana, dan Ermina Istiqomah	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kesejahteraan psikologi seorang guru honorer dipengaruhi oleh faktor kepuasan dan keamanan kerja. Artinya seorang

	Honorer di Indonesia				guru honorer merasa sejahtera secara psikologis apabila merasakan kepuasan atas kondisi kerja yang dipicu oleh keamanan akan kepastian status kerja maupun gaji yang dapat memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Adanya penerimaan status dan kompensasi yang diperoleh mampu menciptakan kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis pada seorang guru honorer.
11.	Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru	2023	Flaviani Nathania Leonardi, dan Niken Widi Astuti	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pola hubungan negatif dan signifikan antara stress kerja dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat stress kerja yang dialami guru, maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tekanan dalam pekerjaan, seperti beban kerja berlebih, tuntutan administrasi dapat mengganggu kondisi mental guru, membuat mereka lelah secara emosional, kurang motivasi dan tidak bahagia dalam melaksanakan pekerjaannya.	

12.	Hubungan antara Ketangguhan dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Malang	2023	Dewi Zahara, dan Yudi Tri Harsono	Hasil penelitian membuktikan bahwasanya ketangguhan memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis pada guru SLB di Kota Malang ($r = 0,448$ dan $p \text{ value} = 0,0000000020754$). Sehingga hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan atau korelasi antara ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis pada Guru SLB di Kota Malang yang berarti semakin tinggi ketangguhan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis guru SLB. Selain itu, hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat ketangguhan dan kesejahteraan psikologis pada guru SLB di Kota Malang cenderung sedang.
13.	Hubungan Antara Gaya Kepemimpinan Atasan dengan Psychological Well-Being pada Guru Militer Akademi Militer	2023	Agung Pramono, Muhammad Erwan Syah dan Sigit Sulistyو Wibowo	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara gaya kepemimpinan atasan dengan <i>psychological well-being</i> pada guru militer di Akademi Militer, yang dibuktikan melalui analisis korelasi <i>Pearson Product Moment</i> dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,587$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa

				semakin baik gaya kepemimpinan atasan yang dirasakan oleh guru militer, maka semakin tinggi pula tingkat psychological well-being yang mereka miliki, dan sebaliknya, gaya kepemimpinan yang kurang efektif berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang hingga kuat, yang menegaskan peran penting kepemimpinan sebagai faktor kontekstual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru militer di lingkungan pendidikan yang berciri hierarkis dan penuh tuntutan.
14.	Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-being Pada Guru PAUD Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Karawang	2022	Hidayatul Karomah, Cempaka Putrie Dimala, dan Nita Rohayati	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap <i>psychological well-being</i> guru PAUD selama masa pandemi COVID-19 di Kabupaten Karawang. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berperan besar dalam menjaga kesehatan mental para pendidik di tengah situasi krisis. Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang

untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit. Guru yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan ini dengan lebih baik, tetap optimis, dan menjalankan tugasnya secara efektif meskipun dalam kondisi sulit. Oleh karena itu, resiliensi menjadi salah satu faktor utama yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Sementara, dukungan sosial baik dari keluarga, rekan kerja, maupun institusi pendidikan berkontribusi terhadap *psychological well-being*.

15.	Pengaruh Self Efficacy dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-being Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus	2022	Maylinda Triega Assyva, dan Magdalena Hanoum	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>self-efficacy</i> dan <i>coping stress</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada guru SLB Negeri Bekasi Jaya. Artinya, semakin tinggi keyakinan diri dan kemampuan mengelola stres, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis guru. Sehingga secara simultan, kedua variabel tersebut (<i>self-efficacy</i> dan <i>coping stress</i>) berpengaruh secara signifikan terhadap
-----	---	------	--	---

				<i>psychological well-being guru.</i>
16.	Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat	2022	Syarah Farhana, dan Tatiyani	Penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan kerja dan regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya, Jakarta Pusat. Hubungan kepuasan kerja sebesar 0,391, sedangkan regulasi emosi lebih kuat dengan nilai 0,542. Analisis gabungan menunjukkan korelasi $R = 0,564$ dan signifikansi $p = 0,000$, artinya keduanya secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Kontribusi kedua variabel terhadap kesejahteraan psikologis adalah 31,8%, sementara 68,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Maka meningkatkan kepuasan kerja dan kemampuan regulasi emosi penting untuk menunjang kesejahteraan psikologis guru.
17.	Pengaruh Technostress terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru di	2022	Frida Feronika	Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pengujian data statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang

Masa Pandemi Covid-19					signifikan antara <i>technostress</i> (stres terhadap teknologi) terhadap kesejahteraan psikologis guru dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini menghasilkan pengaruh yang negatif, artinya bahwa semakin tinggi tingkat stres teknologi maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis guru dan hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengaruh <i>technostress</i> terhadap kesejahteraan psikologis guru sebesar 13,8 % dan 86,2 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
1.	Faktor-Faktor Anteseden Kesejahteraan Psikologi Pada Guru di Sekolah X	2020	Laura F.N. Sudarnoto	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 90% guru memiliki tingkat psychological well-being (PWB), kecerdasan emosional, dan kepercayaan diri pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Secara rinci, 37% guru berada pada kategori sangat tinggi untuk PWB, sementara 57% pada kategori tinggi. Pada kecerdasan emosional, 35% tergolong sangat tinggi dan 62% tinggi; sedangkan pada kepercayaan diri, 68% sangat tinggi dan 30%	

tinggi. Analisis lanjutan mengungkap bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi lebih besar terhadap PWB dibandingkan kepercayaan diri. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan memahami dan mengelola emosi diri maupun orang lain merupakan faktor dominan dalam meningkatkan PWB guru, meskipun kepercayaan diri tetap berperan signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan sintesis komprehensif terhadap 18 artikel yang dianalisis dalam *systematic literature review* ini, dapat ditemukan bahwa *psychological well-being* guru di Indonesia tidak dibentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh konfigurasi faktor yang saling berinteraksi secara dinamis. Untuk memahami kompleksitas tersebut, temuan-temuan empiris dalam penelitian ini dapat ditipologikan ke dalam beberapa pola utama yang merepresentasikan mekanisme pembentuk kesejahteraan psikologis guru secara lebih utuh dan konseptual.

Struktur Kepribadian

Sejumlah studi empiris menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian dan sumber daya psikologis personal berperan penting dalam membentuk *psychological well-being* guru. Individu dengan karakteristik kepribadian yang adaptif dan berorientasi positif cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Auranita et al., 2024). Sumber daya internal seperti *self-efficacy*, *self-compassion*, *conscientiousness*, *emotional intelligence*, *resilience*, serta *emotion regulation* berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu guru mengelola tuntutan profesi, mencegah konflik psikologis, dan mempertahankan keseimbangan emosional. Karakteristik ini memungkinkan guru merespons tekanan kerja secara konstruktif dan mempertahankan fungsi psikologis yang optimal dalam jangka panjang.

Temuan empiris Assyva dan Hanoum (2022) pada guru SLB Negeri Bekasi Jaya menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *coping stress* dengan *psychological well-being*. Guru yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya serta mampu mengelola stres secara efektif cenderung

menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, *self-compassion* muncul sebagai sumber daya internal yang krusial dalam konteks profesi keguruan. Penelitian Mukhlisa dan Nurmina (2024) menunjukkan bahwa guru yang mampu memperlakukan dirinya dengan sikap welas asih, menerima keterbatasan personal, dan memaknai kegagalan secara konstruktif memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi. *Self-compassion* memperkuat fleksibilitas emosional dan menurunkan beban psikologis yang muncul akibat ekspektasi profesional dan sosial yang tinggi, terutama pada guru honorer yang bekerja dalam kondisi struktural yang terbatas.

Selanjutnya, karakteristik kepribadian *conscientiousness* juga terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* guru. Ardiansyah dan Mariyani (2024) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *conscientiousness*, semakin tinggi pula PWB guru. Guru dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih terorganisir, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menjalankan tugas profesionalnya, sehingga mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang terstruktur dan kondusif. Dalam konteks ini, kepribadian tidak hanya berfungsi sebagai predisposisi psikologis, tetapi juga sebagai landasan perilaku profesional yang adaptif dan berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis jangka panjang. Selain itu, *emotion regulation* dan *emotional intelligence* berperan sebagai mekanisme kontrol internal yang memungkinkan guru mengelola tekanan emosional secara adaptif (Fatmawati et al., 2024). Regulasi emosi yang efektif membantu guru mengendalikan frustrasi, menekan respons emosional yang maladaptif, serta menumbuhkan empati dan sensitivitas interpersonal dalam interaksi dengan siswa maupun rekan kerja. Hasil penelitian Farhanna dan Tatiyani (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis guru. Lebih lanjut, kecerdasan emosional memungkinkan guru mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain secara konstruktif, sehingga memperkuat kualitas relasi sosial dan mengurangi risiko stres kronis. Bersama dengan resilience, yaitu kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan dan kegagalan, kecerdasan emosional membantu guru mempertahankan kesejahteraan psikologisnya di tengah dinamika pekerjaan yang kompleks dan sarat tuntutan emosional (Winesa & Saleh, 2020).

Konteks Kerja dan Struktur Organisasi

Temuan-temuan empiris yang dianalisis secara konsisten menunjukkan bahwa *quality of work life, job satisfaction, job security, work stress*, serta *technostress* merupakan determinan struktural yang berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis guru. Berbagai studi mengindikasikan bahwa kondisi kerja yang ditandai oleh beban kerja administratif yang berlebihan, ketidakpastian status kepegawaian, serta tuntutan adaptasi teknologi yang cepat dan berkelanjutan cenderung meningkatkan tekanan psikologis dan menggerus kapasitas guru dalam mempertahankan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Sastaviana dan Linggi (2025) Nathania Leonardi dan Astuti (2023) serta Feronika (2022) secara konsisten menunjukkan bahwa paparan terhadap stres kerja dan *technostress* berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, terutama ketika guru memiliki

keterbatasan kontrol terhadap tuntutan organisasi dan minimnya dukungan institusional.

Dalam konteks struktural tersebut, *job satisfaction*, kejelasan peran, dan *job security* muncul sebagai faktor protektif yang berfungsi menstabilkan kesejahteraan psikologis guru. Guru yang merasakan kepuasan terhadap pekerjaannya, memiliki pemahaman yang jelas mengenai peran dan tanggung jawab profesional, serta memperoleh rasa aman dalam bekerja cenderung menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Kondisi ini memungkinkan guru untuk mengelola tuntutan kerja secara lebih adaptif dan mempertahankan rasa penguasaan terhadap lingkungan kerjanya. Pola ini secara dominan tercermin dalam penelitian yang dianalisis, khususnya pada studi yang melibatkan guru honorer dan guru yang menjalani masa kerja dalam situasi krisis, seperti pandemi, di mana ketidakpastian struktural menjadi lebih menonjol (Mujiningsih & Syahid, 2024; Wati & Istiati, 2024; Febriana et al, 2023).

Dalam lingkungan pendidikan yang berciri hierarkis dan sarat tuntutan, seperti institusi militer, kualitas kepemimpinan atasan terbukti memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis guru. Guru yang mempersepsikan gaya kepemimpinan atasannya sebagai sosok yang adil, suportif, bijaksana dan berorientasi pada pengembangan cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif dibandingkan mereka yang berada di bawah kepemimpinan yang kaku atau minim dukungan (Pramono et al., 2023).

Peran kepemimpinan menjadi semakin krusial ketika guru dihadapkan pada tekanan kerja yang tinggi, perubahan kebijakan yang cepat, serta tuntutan kinerja yang berkelanjutan. Dalam situasi tersebut, maka kualitas kepemimpinan kepala sekolah khususnya *transformational leadership* muncul sebagai elemen struktural kunci yang memperkuat atau melemahkan dampak kondisi kerja terhadap kesejahteraan psikologis guru. Kepemimpinan transformasional yang ditandai oleh visi yang inspiratif, perhatian individual, stimulasi intelektual, serta dukungan emosional terbukti mampu menciptakan iklim kerja yang lebih suportif, meningkatkan kejelasan peran, serta memperkuat rasa keadilan dan penghargaan profesional guru. Sejumlah studi di konteks pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa kepala sekolah yang menerapkan kepemimpinan transformasional berkontribusi positif terhadap *psychological well-being*, baik secara langsung maupun melalui mediasi *organizational climate*, *trust in leader*, dan *job satisfaction*. Dalam situasi kerja yang sarat tekanan dan perubahan, kepemimpinan transformasional berfungsi sebagai mekanisme institusional yang membantu guru memaknai tuntutan kerja secara lebih konstruktif dan menjaga keseimbangan psikologisnya (Purwanti et al., 2025).

Sehingga, secara konseptual kesejahteraan psikologis guru tidak dapat dipahami semata-mata sebagai hasil dari kapasitas individual, melainkan sebagai refleksi dari interaksi dinamis antara individu dan sistem kerja yang melingkupinya. Kebijakan pendidikan, tata kelola organisasi sekolah, serta kualitas kepemimpinan khususnya kepemimpinan transformasional kepala sekolah, memainkan peran krusial dalam membentuk pengalaman psikologis guru. Upaya peningkatan

psychological well-being pada profesi guru menuntut intervensi yang bersifat holistik, tidak hanya berfokus pada penguatan sumber daya psikologis personal, tetapi juga pada reformasi struktural dan pengembangan kepemimpinan sekolah yang mampu menjamin kondisi kerja yang adil, aman, suportif, dan berkelanjutan.

Sosial dan Spiritualitas

Selain faktor psikologis personal dan kondisi struktural kerja, dimensi makna sosial dan spiritual muncul sebagai sumber daya penting yang menopang kesejahteraan psikologis guru, khususnya dalam konteks sosial-budaya Indonesia yang religius dan kolektivistik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *religiosity*, *spirituality*, serta *social support* berkontribusi terhadap *psychological well-being*, baik secara langsung maupun melalui peran moderatifnya dalam mereduksi dampak negatif stres kerja. Hasil penelitian Rufiani & Pratiwi (2025), Auranita et al., (2024), serta Mulia dan Sundari, (2024) mengindikasikan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai kerangka kognitif dan eksistensial yang memungkinkan guru memaknai tekanan kerja sebagai bagian dari pengabdian, tanggung jawab moral, dan tujuan hidup yang lebih luas.

Religiusitas dan spiritualitas membantu guru merekonstruksi pengalaman kerja yang menantang menjadi pengalaman yang bermakna, sehingga mengurangi persepsi ancaman psikologis dan memperkuat ketahanan mental. Proses pemaknaan ini memungkinkan guru untuk mempertahankan rasa harapan, penerimaan diri, serta tujuan hidup, yang merupakan komponen esensial dari *psychological well-being* berbasis *eudaimonic*. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, rekan sejawat, dan komunitas religius berfungsi sebagai sumber validasi emosional dan sosial yang memperkuat rasa keterhubungan serta mengurangi perasaan terisolasi dalam menjalani tuntutan profesi (Aprilianti & Mariyati, 2024; Dewi et al., 2023; Karomah et al., 2022; Sudarnoto, 2020).

Social support dan *religiosity* banyak ditemukan pada penelitian yang melibatkan guru Pendidikan Agama Islam dan guru honorer, yang pada realitasnya seringkali menghadapi keterbatasan struktural dan ketidakpastian ekonomi (Dewi et al., 2023). Dalam konteks tersebut, dimensi makna sosial dan spiritual berperan sebagai sumber daya kompensatoris yang membantu guru mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun dukungan material dan institusional relatif terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* guru di Indonesia tidak hanya berakar pada sumber daya psikologis internal dan kondisi kerja yang objektif, tetapi juga pada kemampuan individu untuk membangun makna, keterhubungan sosial, serta relasi transendental dalam menjalani peran profesionalnya. Integrasi antara makna, nilai, dan relasi sosial-spiritual ini menjadi karakteristik penting dalam memahami *psychological well-being* guru di Indonesia, sekaligus menegaskan perlunya pendekatan yang sensitif terhadap budaya dalam perumusan kebijakan dan intervensi kesejahteraan guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis terhadap berbagai studi empiris

mengenai *psychological well-being* (PWB) pada pendidik di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis guru terbentuk melalui interaksi dinamis antara struktur kepribadian, struktur organisasi, dimensi sosial, serta religiusitas dan spiritualitas. Pada tingkat individu, sumber daya psikologis personal seperti *optimism*, *emotion regulation*, *conscientiousness*, *self-efficacy*, *resilience*, *self-esteem*, *emotional intelligence*, dan *self-compassion* berperan penting dalam membantu guru merespons tuntutan profesi secara adaptif dan bermakna. Pada tingkat organisasi, kondisi kerja yang mencakup *quality of work life*, *job satisfaction*, *job security*, beban kerja, dan komitmen organisasi secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis, di mana lingkungan kerja yang tidak kondusif cenderung memperbesar tekanan psikologis, sementara dukungan struktural berfungsi sebagai faktor protektif. Sementara, dimensi sosial yang tercermin melalui *social support* dan *family support* memperkuat rasa keterhubungan dan mengurangi dampak negatif stres kerja. Selain itu, religiusitas dan spiritualitas muncul sebagai dimensi kontekstual yang khas dalam budaya Indonesia, berfungsi sebagai kerangka makna yang memungkinkan guru menafsirkan pengalaman kerja termasuk tekanan dan keterbatasan struktural, sebagai bagian dari pengabdian dan tujuan hidup.

Namun demikian, meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji berbagai intervensi dan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, masih terdapat kekosongan dalam literatur, khususnya terkait efektivitas intervensi jangka panjang, pendekatan berbasis budaya organisasi sekolah, dan keterlibatan aspek struktural seperti gaya kepemimpinan atau kebijakan kelembagaan. Hal ini menjadi penting mengingat konteks kerja guru di Indonesia memiliki karakteristik tersendiri yang dipengaruhi oleh dinamika sistem pendidikan nasional, perubahan kurikulum, dan tekanan administratif yang terus berkembang.

Oleh karena itu, diperlukan upaya penelitian lanjutan yang bersifat longitudinal, partisipatif, dan interdisipliner untuk merumuskan strategi peningkatan *psychological well-being* yang lebih relevan, adaptif, dan berkelanjutan. Penelitian semacam ini diharapkan tidak hanya dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan dan manajemen sumber daya manusia, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merancang kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan guru. Dengan demikian, intervensi yang dihasilkan dapat dirancang secara lebih kontekstual, berbasis bukti, dan berakar pada realitas budaya kerja sekolah, sehingga pada akhirnya mampu memperkuat peran guru sebagai aktor kunci dalam meningkatkan kualitas pendidikan nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, A. R., & Mariyati, L. I. (2024). Kecerdasan emosional, dukungan keluarga, kesejahteraan pada guru bimbingan konseling. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–15.
- Ardiansyah., & Mariyani. (2024). *Pengaruh Kepribadian Conscientiousness terhadap Psychological Well Being pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus*. 4, 5701–5711.
- Assyva, M. T., & Hanoum, M. (2022). Pengaruh self efficacy dan coping stress terhadap psychological well-being pada guru anak berkebutuhan khusus. *SOUL Jurnal*

Ilmiah Psikologi, 14(1), 1–9.

- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Auranita, S. A., Muslimah, A. I., & Islam, U. (2024). Resiliensi dan Religiustitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru SMK. *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1–11.
- Çelik, D. Ö. (2025). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being of Turkish Physical Education and Sports Athlete – Students : The Mediating Roles of Self-Efficacy and Burnout. *Behavioural Science*, 15(3), 1–16.
- Dewi, S. R., Rahmawati, N., & Laili, U. F. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Teaching, Learning and Development*, 1(2), 77–91. <https://doi.org/10.62672/telad.v1i2.2>
- Farhanna, S., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 104–111. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2133>
- Fatmawati, H., Purnomo, R. A. A., Rachman, N., Nurwidawati, D., Santosa, R. P., Halida, A. N., & Henlianto, M. O. (2024). Mental Health of Pre-Service Training Teacher in Indonesia: Analysis between Psychological Well-Being and Emotional Regulation with Demographic Factors. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(03), 303–312. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n03.p303-312>
- Febriana, S. K. T., Yulianti, I., & Istiqomah, E. (2023). Peran Kepuasan Kerja Dalam Memediasi Ketidakamanan Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Di Indonesia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 32–40. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3277>
- Feronika, F. (2022). Pengaruh Technostress terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8979–8948.
- Fu, L. (2025). Acta Psychologica The Role of STEM Teachers ' Emotional Intelligence and Psychological Well-being in Predicting Their Artificial Intelligence Literacy. *Acta Psychologica Journal*, 253, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104708>
- Gilar-Corbi, R., Perez-Soto, N., Izquierdo, A., Castejón, J. L., & Pozo-Rico, T. (2024). Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers. *Frontiers in Psychology*, 15(9), 1–29. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434250>
- Gökmen, A. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children*, 10. <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/7/1269>
- Gunawan, L. R., & Hendriani, W. (2020). Psychological well-being pada guru honorer di Indonesia: A literature review. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 105–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6353>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement

- among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hidayatul Karomah, Cempaka Putrie Dimala, & Nita Rohayati. (2022). Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Paud Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 30–35. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.646>
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(8), 207–222. doi.org/10.2307/3090197
- Khair, H. (2025). Pentingnya Kesejahteraan Psikologis Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal*, 5(2), 472–478.
- Larguinho, M., Leal, S., & Lopes, R. (2025). The Impact of Emotional Intelligence on the Psychological Well-Being of Young Graduates in Portugal. *Psychology International*, 7(29), 1–13. <https://doi.org/10.3390/psycholint7020029>
- Meliante, L. A., Coco, G., Rabiolo, A., De Cilla, S., & Manni, G. (2025). Evaluation of AI Tools Versus the PRISMA Method for Literature Search, Data Extraction, and Study Composition in Glaucoma Systematic Reviews: Content Analysis. *Jmir Ai*, 4, 1–9. <https://doi.org/10.2196/68592>
- Mujiningsih, A., & Syahid, A. (2024). Kepuasan kerja sebagai mediator bagi pengaruh dari gaya kepemimpinan kepala sekolah dan efikasi guru terhadap kinerja guru di Bangka Belitung, Indonesia. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(11), 127–147.
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>
- Mulia, T. I., & Sundari, A. R. (2024). Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 47–57. [https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1](https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1)
- Musafiri, & Rizqon, M. (2023). Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 12(2), 157–176. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v12i2.2319>
- Nathania Leonardi, F., & Widi Astuti, N. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37.
- Pramono, A., Erwan Syah, M., Sulistyowibowo, S., Studi Psikologi, P., Ekonomi dan Sosial, F., & Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U. (2023). Hubungan Antara Gaya Kepemimpinan Atasan dengan Psychological Well Being pada Guru Militer Akademi Militer. *Jurnal Social Library*, 3(3), 139–145. <https://doi.org/10.51849/sl.v3i3.156>
- Prasetyaningrum, J., & Halleyda, N. (2023). Psychological Wellbeing of Indonesian

- Teachers. *Prosiding University*, 16, 45–53.
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2194>
- Purwanti, J., Santosa, A. B., & Zuhaery, M. (2025). Transformational Leadership and Its Impact on the Psychological Well-being of School Members. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Vol.*, 09(04), 1188–1202.
- Rufiani, A., & Pratiwi, D. (2025). Terhadap Psychological Well-being Pada Guru TK Religiosity As A Moderator Of The Influence Of Work Stress On Psychological Well-being Of Kindergarten. *As Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 225–236.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosomatics*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Sastaviana, D., & Indrakusuma Linggi, A. (2025). Teacher Work Stress and Psychological Well-being. *PESHUM*, 4(2), 2510–2518.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v4i2.7331>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of Teacher Self-Efficacy and Relations With Strain Factors, Perceived Collective Teacher Efficacy, and Teacher Burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–625.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.3.611>
- Sudarnoto, L. F. (2020). Faktor-Faktor Antecedents Kesejahteraan Psikologis Para Guru Di Sekolah “X.” *Psibernetika*, 12(2), 58–66.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1858>
- Wati, R. K., & Istiati, F. (2024). Psychological Well-Being ditinjau dari Quality of Work Life Guru di SMK Muhammadiyah Imogiri Yogyakarta. *Jurnal Diversita*, 10(2), 176–183. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12539>
- Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). Resiliensi Sebagai Prediktor Teacher Well-being. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 11(2), 116–128.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1446>