

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara kuantitatif-deskriptif mengenai *psychological well-being* pada guru yang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Luar Biasa (SLB). *Psychological well-being* menurut (Ryff & Keyes 1995) dipahami sebagai suatu konstruksi multidimensional yang menampilkan kondisi kesehatan mental dan emosional positif, dimana individu merasa mampu untuk mengelola kehidupan mereka dan mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain. Menurut (Widyastuti, C., & Hartini, 2024), *psychological well-being* digambarkan sebagai suatu keberfungsian psikologis individu secara positif. Kondisi tersebut meliputi kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan, mengatur perilakunya dan menunjukkan emosi positif dalam kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* disusun berdasarkan 6 aspek, yaitu *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *autonomy*, *personal growth*, dan *self-acceptance*.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa 106 partisipan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang termasuk dalam kategori tinggi (62%) dan diikuti 39 responden yang tergolong dalam kategorisasi sedang (23%). Hal tersebut menunjukkan bahwa guru yang mengajar ABK mampu menjaga keseimbangan psikologis secara positif meskipun tuntutan pekerjaan yang kompleks. Tingginya tingkat *psychological well-being* para guru SLB mempunyai kemampuan adaptasi yang baik, mengelola tekanan secara efektif, serta dukungan lingkungan kerja yang mencukupi. Temuan tersebut juga menjelaskan bahwa para guru cenderung mempunyai makna hidup, kepuasan dan keterkaitan pada profesinya, sehingga mereka mampu untuk menjaga kesejahteraan mental dalam mengajar ABK. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru SLB mempunyai kualitas kesejahteraan psikologis yang kuat, yang menjadi faktor penting dalam memperkuat efektivitas mereka dalam menjalankan perannya sebagai seorang guru di lingkungan pendidikan khusus.

Meskipun begitu, pada sebagian guru SLB yang mempunyai *psychological well-being* pada tingkat sedang atau rendah masih menunjukkan kondisi psikologis yang belum sepenuhnya berada pada tingkat optimal. Hal ini dijelaskan bahwa beberapa guru SLB masih menghadapi tekanan atau tuntutan kerja yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi tersebut menunjukkan adanya variasi guru dalam mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan. Oleh sebab itu, guru dengan kategori sedang atau rendah ini tetap membutuhkan perhatian dan dukungan agar kesejahteraan psikologis mereka dapat meningkat, sehingga dapat menunjang kinerja dan kualitas mereka dalam mengajar dengan optimal. Tentunya dengan berbagai ekspektasi yang diterima selama mereka menjadi guru di lingkungan pendidikan khusus.

Secara keseluruhan, tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh guru SLB dari tinggi hingga sedang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis para responden berada di kondisi yang positif, akan tetapi belum sepenuhnya merata. Temuan tersebut menjelaskan bahwa meskipun sebagian besar guru mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya, namun sebagian lainnya masih memerlukan dukungan emosional dengan lebih optimal. Hal tersebut terungkap dari pernyataan responden seperti, “*menghadapi segala tuntutan dengan santai saja, walaupun sering kali capek kesel... tapi dari mereka kita lebih belajar banyak hal*”, serta “*saya menjadi lebih sabar dan lebih banyak bersyukur*” yang menunjukkan adanya keseimbangan antara kemampuan menjaga kesejahteraan dan kebutuhan akan dukungan tambahan. Dengan demikian, tingkat kesejahteraan psikologis para guru SLB dalam penelitian ini perlu adanya perhatian yang berkelanjutan terhadap faktor-faktor yang dapat memperkuat kualitas kesejahteraan psikologis guru di lingkungan pendidikan khusus.

Penelitian Zahara et al. (2023) menunjukkan bahwa guru SLB sering mengalami kesejahteraan psikologis pada kategori rendah hingga menengah, dengan aspek hubungan positif dengan orang lain menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam kesejahteraan mereka. Faktor dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, dan teman menjadi kunci penting untuk memperkuat kualitas kesejahteraan psikologis guru di lingkungan pendidikan khusus. Oleh karena itu,

perhatian berkelanjutan terhadap faktor-faktor tersebut perlu diberikan guna meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis guru SLB agar mereka dapat menjalankan peran pentingnya secara optimal dan berkelanjutan. Pernyataan responden mendukung hal ini, seperti yang diungkapkan oleh salah satu guru, "*Sejak menjadi guru di sekolah luar biasa, saya merasakan banyak perkembangan dalam diri, terutama dalam hal kesabaran, empati, dan cara memahami perbedaan setiap anak.*" Guru lainnya menambahkan, "*Saya berusaha menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan sikap terbuka, empati, dan saling menghargai,*" serta, "*Menjadi guru ABK adalah panggilan hati untuk membantu mereka tumbuh, mandiri, dan percaya diri.*" Pernyataan ini menegaskan bahwa meskipun banyak guru sudah mampu menjaga kesejahteraan psikologis yang baik, akan tetapi masih ada tantangan yang dihadapi tetap memerlukan dukungan emosional dan lingkungan kerja yang suportif untuk menjaga kualitas kesejahteraan secara optimal.

Penelitian ini juga menganalisis keenam dimensi pada skala *psychological well-being* yang meliputi *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *autonomy*, *personal growth*, dan *self-acceptance*. Aspek *positive relations with others* menunjukkan bahwa 77 responden (45%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para guru SLB mempunyai hubungan yang hangat, saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, empati, serta keintiman dalam interaksi sosial. Aspek *environmental mastery* menunjukkan bahwa 84 responden (49%) berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa guru SLB mampu mengelola kegiatan sehari-hari, dengan menyesuaikan diri mereka di lingkungan pendidikan khusus, serta mengatasi situasi yang kompleks. Dengan menggunakan kesempatan yang ada untuk menguntungkan kebutuhan dirinya. Kemudian aspek *purpose in life* menunjukkan bahwa 80 responden (47%) di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru SLB memiliki tujuan hidup yang jelas, memahami arah hidupnya. Sehingga mereka mampu mengatur setiap tujuan yang akan dilakukan untuk setiap tahap perkembangan hidupnya. Aspek *autonomy* menunjukkan bahwa 83 responden (49%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa guru SLB belum

sepenuhnya kemampuan yang kuat dalam mengatasi tekanan sosial. Adanya rasa khawatir dengan tuntutan dan ekspektasi dari orang lain mengenai dirinya sendiri, serta masih bergantung pada keputusan yang sudah ditetapkan atau diputuskan dengan norma-norma sekolah. Selanjutnya, aspek *personal growth* menunjukkan bahwa 80 responden (47%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru SLB mampu mengembangkan dirinya untuk memperdalam profesinya, dengan mengikuti beberapa pelatihan untuk ABK. Terakhir, aspek *self-acceptance* menunjukkan 4 responden (44%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru SLB mampu menerima diri mereka melalui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Dengan memiliki pandangan mengenai dirinya secara positif terhadap masa lalu yang pernah di lalui.

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar dimensi *psychological well-being* guru SLB berada di kategori tinggi, dengan kekuatan utama terletak pada *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *personal growth*, dan *self-acceptance*, sementara pada dimensi *autonomy* berada di kategori sedang karena dipengaruhi dengan keterbatasan struktural dan tuntutan institusional dalam lingkungan pendidikan khusus. Karena guru SLB cenderung mengekspresikan kemandirian secara konseptual. Guru mampu dalam mengambil keputusan sendiri yang menjadi bagian dari tanggung jawabnya, khususnya terkait pembelajaran dan kebutuhan siswa. Akan tetapi, dalam keputusan yang melibatkan kebijakan sekolah atau kepentingan bersama, guru lebih memilih untuk melakukan musyawarah, mengikuti keputusan pimpinan dan menyesuaikan diri dengan norma institusional. Tingginya orientasi pada kerja sama, kepatuhan terhadap struktur sekolah, serta kehati-hatian dalam mempertimbangkan dampak dari keputusan yang di ambil membuat *autonomy* tidak muncul secara dominan, walaupun kesejahteraan psikologis guru secara keseluruhan berada di kategori baik.

Berdasarkan pendidikan terakhir dan pelatihan yang di ikuti oleh responden dalam penelitian ini, dapat di simpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan khusus/ Pendidikan Luar Biasa (PLB), baik pada jenjang S1 maupun S2, serta diperkuat dengan berbagai pelatihan pendukung seperti terapi ABK, ABA, orientasi mobilitas, low vision, bahasa isyarat dan bina diri. Akan

tetapi, masih terdapat sejumlah responden yang bukan dari pendidikan khusus, melainkan dari jurusan yang lain misalnya psikologi, pendidikan umum (PGSD, PAI, Bahasa Indonesia, Matematika, Sejarah, Biologi, Seni, Olahraga), bahkan lulusan SMA atau diploma. Pada dasarnya mereka hanya mengandalkan pelatihan nonformal, pengalaman kerja langsung, serta pengalaman pribadi sebagai penyandang disabilitas untuk memahami dan menangani anak berkebutuhan khusus. Keberagaman latar belakang keilmuan yang dimiliki oleh setiap responden dalam penelitian ini mempengaruhi cara pandang, pendekatan dan kompetensi dalam menangani ABK. Responden dengan latar belakang PLB cenderung memiliki pemahaman yang lebih sistematis dan teoritis, berbeda dengan responden dengan jurusan non-PLB mengembangkan pendekatan yang lebih praktis dan berdasarkan pada pengalaman. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelatihan dan pengalaman lapangan berperan penting dalam faktor kompensasi bagi tenaga pendidik yang bukan berasal dari pendidikan khusus, sehingga tetap mampu menjalankan perannya sebagai tenaga pendidik ABK. Temuan ini menegaskan bahwa kompetensi guru SLB tidak hanya ditentukan oleh jurusan pendidikan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh pelatihan berkelanjutan dan pengalaman langsung di lapangan.

Keseimbangan peran seorang guru SLB dalam menjalankan profesinya dengan kehidupan pribadi haruslah seimbang, sehingga mereka mampu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan segala tantangan yang akan dilaluinya. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, ditemukan bahwa tingkat kelompok gender perempuan berada di tingkat tinggi ke sedang. Hal ini ditunjukkan bahwa jumlah paling banyak pada responden perempuan berada kategori tinggi dengan total 96 dari 140 responden (55,3%). Begitu juga di tingkat sedang dengan total 29 dari 140 responden (17,1%), kemudian pada kelompok laki-laki berada di tingkat tinggi dengan total 16 dari 30 responden (9,4%) dan berada di tingkat sedang dengan total 10 dari 30 responden (5,9%). Berdasarkan penelitian (Bahri, 2023) menyatakan bahwa perempuan cenderung menunjukkan kualitas hubungan sosial yang lebih sehat, serta kemampuan mengembangkan diri mereka secara pribadi yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh (Yudiani et

al., 2023), menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek *personal growth* dan *positive relations with others*, berbeda dengan laki-laki yang menunjukkan lebih unggul pada aspek *autonomy* dan *self-acceptance*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa gender memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian (Yulisinta et al., 2023) menunjukkan bahwa banyak guru bertahan dalam profesi mengajar bukan hanya sekedar pendapatan yang diterima, melainkan karena adanya makna kerja yang dirasakan, rasa mengabdikan diri pada profesinya dan kepuasan batin (*flourishing*). Pada orientasi nilai seperti kepedulian, empati dan pengembangan diri ini sering dijumpai pada perempuan, sehingga mendorong mereka untuk memilih dan bertahan dalam profesinya sebagai seorang guru SLB yang menuntut mereka untuk sabar, telaten dan melibatkan emosional yang tinggi.

Psychological well-being pada kelompok perempuan berada dikategori tinggi ke sedang, hal ini didukung oleh penelitian (Assyva & Hanoum, 2022) menunjukkan bahwa guru perempuan yang memiliki *self-efficacy* dan *coping stres* yang lebih adaptif, yang ditunjukkan dengan kontribusi pada *psychological well-being* yang lebih tinggi. Pada penelitian ini, perempuan lebih banyak berada pada kategori kesejahteraan cenderung sedang hingga ke tinggi. Penelitian (Ramadhani et al., 2023) mengatakan bahwa perempuan cenderung memiliki kategori tinggi pada tingkat kesejahteraan psikologis, dimana mereka menerima dukungan sosial dari keluarga, teman terdekat hingga rekan kerjanya. Hal tersebut dapat membantu mereka dalam menghadapi tekanan kerja dan tanggung jawab rumah tangga, kemampuan beradaptasi, hubungan sosial, meningkatkan kemandirian, dan dapat menerima diri mereka sendiri. Berbeda dengan kelompok laki-laki yang sedikit lebih rendah dari perempuan, hasil penelitian (Lestari et al., 2024) menunjukkan bahwa adanya perbedaan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin, di mana perempuan memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Laki-laki tercatat berada pada kategori yang lebih rendah terutama dalam aspek *positive relations*, *self-acceptance*, dan *personal growth*, sehingga menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka cenderung kurang optimal dibanding perempuan.

Peneliti juga melakukan analisis pada usia responden, ditunjukkan bahwa berada dikategori tinggi ke sedang. Jika dilihat berdasarkan rentang usia responden, usia 18-40 tahun memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, dengan total 54 dari 86 responden (31,8%) dan berada di tingkat sedang dengan total 27 dari 86 responden (15,9%). Kemudian pada usia 41-65 tahun berada di kategori tinggi dengan total 66 dari 83 responden (32,9%) dan pada usia di atas 65 tahun berada di kategori sangat tinggi (0,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi Zahara & Yudi Tri Harsono (2023) yang menyatakan bahwa kesejahteraan guru SLB berkaitan erat dengan ketangguhan psikologis, yang berkembang melalui pengalaman dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan kerja. Guru yang memiliki banyak pengalaman mampu memaknai tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri, sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki tetap terjaga. Penelitian Ausín et al., (2022) juga menjelaskan bahwa perbedaan usia berpengaruh pada beragam kondisi psikologis, karena tiap kelompok usia memiliki tuntutan perkembangan dan tekanan hidup yang berbeda. Secara garis besar, kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, pengalaman, tuntutan peran, dan stresor yang berbeda dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga mendukung hasil penelitian ini.

Psychological well-being pada individu dewasa awal umumnya berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi yang serupa juga ditemukan pada individu yang berada di fase dewasa tengah dan dewasa akhir, yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Meskipun jumlah responden pada fase dewasa akhir hanya satu orang, responden tersebut berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Ryff (1989) menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis. Individu yang memasuki fase dewasa cenderung memiliki kematangan yang lebih baik, ditunjang oleh pengalaman kerja yang lebih luas serta kemampuan adaptasi yang lebih berkembang, sehingga turut meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian Volkova (2025) tentang *psychological well-being* guru dengan menggunakan PERMA, menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu prediktor yang berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis guru, dimana

guru menunjukkan adanya pemaknaan hidup, keterlibatan dalam pekerjaan dan menghadapi tuntutan profesi dengan lebih adaptif. Lebih lanjut, Volkova (2025) menjelaskan bahwa guru yang berada di usia lebih lanjut cenderung mempunyai motivasi otonom yang lebih kuat, kompetensi yang lebih stabil, serta keterkaitan pada profesional yang tinggi secara menyeluruh yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil penelitian Yulisinta et al., (2023) juga menunjukkan bahwa guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki komitmen mengajar walaupun pendapatan yang diterima relatif kecil. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase dewasa akhir, aktivitas mengajar bukan lagi dimaknai sebagai sumber penghasilan, akan tetapi sebagai sarana pengembangan diri, pemaknaan hidup dan bentuk pengabdian dirinya.

Jika dilihat dari masa kerja yang dimiliki oleh mayoritas responden, sebagian besar berada pada kategori tinggi ke sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi, masa kerja paling tinggi adalah 1-5 tahun dengan total 32 dari 45 responden (18,8%) dan tingkat sedang dengan total 10 dari 45 responden (5,9%). Kondisi yang serupa pada masa kerja 21-25 tahun dengan total 20 dari 34 responden (11,8%) berada di kategori tinggi dan 10 dari 34 responden (5,9%) berada di kategori sangat tinggi. Berdasarkan penelitian Miranda & Harsono (2025) terhadap tenaga kesehatan, masa kerja yang cukup lama dan kualitas pengalaman kerja mereka berperan penting. Pekerja yang memiliki masa kerja yang cukup lama akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu mereka merasakan makna pada pekerjaannya, mempunyai kesempatan untuk berkembang, serta mendapatkan dukungan dari lingkungan tempat bekerja. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Ahmad et al., (2025) yang menunjukkan bahwa guru pendidikan khusus dengan pengalaman kerja lebih lama mempunyai tingkat *psychological well-being* yang lebih baik daripada guru dengan pengalaman kerja yang lebih singkat. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin lama masa kerja guru, maka semakin mampu untuk mengembangkan regulasi emosi, memaknai profesinya, serta strategi coping yang efektif, sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki menjadi lebih stabil dan optimal.

Psychological well-being pada kelompok dengan masa kerja 1-5 tahun memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut selaras dengan penelitian Zahara & Harsono (2023) yang menjelaskan bahwa pengalaman kerja dan ketangguhan berkembang seiring berjalannya waktu, sehingga guru SLB dengan masa kerja lebih lama menunjukkan adanya kestabilan dalam pekerjaannya. Hal tersebut juga terjadi pada masa kerja 21-25 tahun, dimana mereka dengan pengalaman kerja lebih dari 20 tahun juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berdasarkan penelitian Leonardi & Astuti (2023), dijelaskan bahwa pengalaman mengajar memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis guru. Pada umumnya guru yang sudah memiliki pengalaman lebih dari 20 tahun telah melewati berbagai tuntutan dan perubahan di dunia pendidikan, sehingga memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan kerja yang menjadi lebih matang, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta dapat menikmati peran mereka dalam mengajar sebagai bagian dari makna hidup, kontribusi dan aktualisasi diri yang mendukung tingginya kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, penelitian Kamal et al (2025) menyatakan bahwa masa kerja mempunyai pengaruh pada kesejahteraan psikologis individu. Seseorang yang mempunyai masa kerja lebih lama cenderung memiliki kematangan emosi, kemampuan adaptasi yang lebih baik, serta kontrol diri yang lebih stabil, sehingga mampu untuk melewati berbagai tuntutan pekerjaan secara efektif. Pengalaman kerja yang cukup lama juga membantu individu untuk memaknai pekerjaannya sebagai bentuk dari aktualisasi diri dan kontribusi diri, bukan hanya sekedar sebagai kewajiban, yang pada akhirnya mendukung tingginya *psychological well-being*, khususnya pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan.

Dengan demikian penelitian ini menyatakan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki oleh guru SLB berada di tingkat kesejahteraan yang baik, ditandai dengan kondisi pada setiap aspek yang berada di kategori tinggi dan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Giarto & Sarajar (2024) yang menunjukkan bahwa *work-life balance* berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada guru SLB. Guru yang mampu membagi waktunya dengan seimbang cenderung lebih mampu untuk mengelola stres dan menjaga motivasi

dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang pengajar. Berikutnya, penelitian Utomo & Yuwono (2023) menunjukkan bahwa *emotional intelligence* dan *work engagement* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* guru. Semakin baik kemampuan guru dalam mengenali dan mengontrol emosi maka semakin tinggi pula keterlibatan mereka dalam pekerjaan, sehingga semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Penelitian Fu et al., (2021) yang meneliti hubungan antara dukungan sosial, *self-efficacy* dan *subjective well-being* (SWB) pada guru pendidikan khusus menunjukkan bahwa guru pendidikan khusus memiliki tingkat SWB yang positif, ketika mereka mendapatkan dukungan dari rekan kerja, atasan dan keluarga. Penyebabnya adalah dukungan sosial yang mereka terima, sehingga membantu guru merasa dihargai dan didukung serta meningkatkan rasa mampu dan menurunkan tekanan kerja yang tinggi. Penelitian berikutnya adalah Ersin & Kackin (2025) yang meneliti *life satifcation* dan stres kerja pada guru pendidikan khusus. Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar guru pendidikan khusus memiliki kepuasan hidup pada tingkat sedang ke tingkat baik, walaupun menghadapi tuntutan kerja yang tinggi. Guru yang mampu mengelola stres dan menerapkan strategi *coping* yang sehat akan dapat mempertahankan kepuasan hidup yang mereka miliki. Terakhir, penelitian Guo et al., (2022) yang meneliti hubungan antara *psychological capital* dengan *occupational well-being* pada guru pendidikan khusus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru dengan modal psikologis yang tinggi memiliki kesejahteraan kerja dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sehingga modal psikologis membantu guru untuk tetap optimis, tangguh, dan terlibat dalam pekerjaannya dalam menghadapi setiap tekanan kerja.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan yang memengaruhi hasil penelitian, yaitu:

- a. Peneliti tidak dapat mengawasi pengisian kuesioner oleh responden, sehingga tidak dapat memastikan apakah responden mengisi dengan sungguh-sungguh atau apakah ada aitem yang kurang jelas.
- b. Teknik sampling menggunakan non-random sampling, yaitu *incidental sampling*, sehingga tidak bisa benar-benar mewakili populasi.

- c. Penelitian ini tidak menggali data tambahan yang kemungkinan berperan terhadap *psychological well-being* responden, misalnya dukungan sosial baik dari keluarga, orang tua atau teman terdekat, status ekonomi sosial, nilai budaya, kesehatan fisik dan religiusitas, usia dan jumlah anak didik yang diajar.
- d. Penelitian ini juga mengalami kesalahan dalam peletakan pernyataan pilihan jawaban di *google from*.

5.2. Simpulan

Gambaran deskriptif kuantitatif *psychological well-being* pada 170 guru SLB yang mengajar ABK di Kota Surabaya adalah sebagai berikut. Sebagian besar partisipan memiliki *psychological well-being* pada tingkat tinggi sebanyak 106 partisipan (62%), kategori sedang sebanyak 39 partisipan (23%), kategori sangat tinggi 24 partisipan (14%), kategori rendah sebanyak 1 partisipan (1%), untuk kategori sangat rendah tidak ada. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar guru SLB yang mengajar ABK di Kota Surabaya memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung baik.

Pada aspek *positive relations with others*, sebagian besar responden cenderung tinggi (45%) dan sangat tinggi (38%). Hal tersebut menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar responden mempunyai kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, seperti kemampuan untuk saling menghargai, membangun kepercayaan, serta menjaga hubungan yang harmonis.

Pada aspek *environmental mastery*, sebagian besar responden cenderung tinggi (49%) dan sangat tinggi (21%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian mempunyai kemampuan yang cukup dalam mengatur kehidupan sehari-hari, dengan memanfaatkan peluang yang ada, serta beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dengan cara efektif.

Pada aspek *purpose in life*, sebagian responden cenderung tinggi (47%) dan sangat tinggi (26%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mempunyai tujuan hidup yang cukup jelas serta mampu dalam memaknai pengalaman hidup yang positif.

Pada aspek *autonomy*, mayoritas responden cenderung sedang (49%) dan tinggi (34%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat kemandirian yang cukup baik pada pengambilan keputusan serta mampu berpikir dan bertindak sesuai nilai pribadi.

Pada aspek *personal growth*, sebagian responden cenderung tinggi (47%) dan sangat tinggi (34%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kemampuan yang baik dalam mengembangkan potensinya, serta terbuka mengenai pengalaman baru dan mampu terus bertumbuh secara pribadi.

Pada aspek *self-acceptance*, sebagian responden cenderung tinggi (44%) dan sedang (38%). Hal tersebut menunjukkan mayoritas responden bahwa mampu menerima diri mereka melalui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Dengan memiliki pandangan mengenai dirinya secara positif terhadap masa lalu yang pernah dilaluinya.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, beberapa saran yang disampaikan adalah sebagai berikut:

A. Bagi Guru ABK

Guru ABK diharapkan dapat mempertahankan *psychological well-being* yang sudah baik atau cukup baik, serta meningkatkan *psychological well-being* bagi yang masih belum berkembang optimal, antara lain dengan menjaga hubungan interpersonal yang supportif dengan rekan kerja, mengembangkan kemampuan regulasi emosi, serta aktif mengikuti pelatihan atau kegiatan pengembangan diri. Upaya ini dapat membantu guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan seperti pengelolaan perilaku siswa, penyusunan metode pembelajaran yang sesuai kebutuhan, serta penyesuaian diri terhadap dinamika kelas. Guru juga diharapkan dapat memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan kerja maupun keluarga untuk menjaga kondisi mental dan fisik agar lebih siap dalam melaksanakan perannya sebagai pendidik ABK.

B. Bagi Institusi Pendidikan Khusus

Institusi Pendidikan Khusus diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis, supervisi berkala, atau konseling bagi guru SLB yang mengajar ABK untuk membantu mereka mengelola tekanan kerja, sehingga tingkat *psychological well-being* mereka dapat dipertahankan atau ditingkatkan. Institusi juga perlu memperkuat lingkungan kerja yang supportif melalui kerja sama antar guru, penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai, serta pemberian pelatihan rutin terkait pengelolaan kelas, penanganan perilaku siswa, dan strategi pembelajaran adaptif. Selain itu, apresiasi terhadap kinerja guru perlu ditingkatkan agar guru memiliki motivasi dan rasa kebermaknaan dalam menjalankan tugasnya, sehingga dapat mendukung peningkatan *psychological well-being* secara berkelanjutan.

C. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis guru SLB, meskipun sebagian guru telah menunjukkan *psychological well-being* yang baik. Perhatian ini perlu dilakukan melalui penyediaan pelatihan yang lebih merata dan berkelanjutan, baik dalam aspek profesional maupun psikologis, agar kesejahteraan guru tetap stabil dan tidak menurun akibat tuntutan kerja yang tinggi.

D. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mengkaji variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, stres kerja, beban kerja, regulasi emosi, atau resiliensi. Selain itu, penggunaan metode atau pendekatan kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman guru dalam menjalankan peran mereka. Penelitian mendatang juga dapat memperluas populasi ke wilayah lain agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat dibandingkan antar daerah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Ernawati, S. (2024). Kesejahteraan psikologis guru sanggar inklusi di Kabupaten Sukoharjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 121-129. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2728>
- Ahmad, D. N., Sewani, D. R., & Akram, D. M. (2025). Comparing special education teachers' psychological well-being based on their demographics. *SSRN Electronic Journal*, 7(3), 23–32. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5165865>
- Alfina, A., & Anwar, R. N. (2020). Manajemen sekolah ramah anak PAUD inklusi. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v4i1.975>
- 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.
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á., Saiz, J., & Muñoz, M. (2022). Longitudinal study of age-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in a spanish sample. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 93-107. <https://doi.org/10.51668/bp.8322105n>
- Bahri, N. (2023). The psychological well-being of male and female students in tunisia using the ryff scales of psychological well-being. *International Journal of Social Science Research and Review*, 6(6), 397–404. <http://dx.doi.org/10.47814/ijssrr.v6i6.1150>
- Diwanti, Y. S., & Abidin, Z. (2021). Psychological well being guru pendidikan Luar Biasa di SLB X Bandung Barat. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.278>
- Ersin, F., & Kackin, O. (2025). The Relationship between special education teachers 'satisfaction of life and perceived stress with health-promoting protective behaviors. *International Journal of Caring Sciences January*, 18(1), 296–303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696561>
- Espinoza-Díaz, I. M., Tous-Pallarés, J., Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., & Vigil-Colet, A. (2023). Psychological well-being of teachers: influence of

- burnout, personality, and psychosocial climate. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211280>
- Fakhiratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep dasar anak berkebutuhan khusus. *Masaliq*, 2(1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Fitriana, L., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Psychological well-being pada penyintas COVID-19: Menguji peranan kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 155–163. <https://doi.org/https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Fu, W., Wang, C., Tang, W., Lu, S., & Wang, Y. (2021). Emotional intelligence and well-being of special education teachers in China: The mediating role of work-engagement. *Frontiers in Psychology*, 12(Article 696561), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696561>
- Giarto, N. A., & Sarajar, D. K. (2024). The relationship between work life balance and psychological well-being among female special needs school teachers. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(1), 31–39. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3498>
- Hanifah, D. S., Haer, A. B., Widuri, S., & Santoso, M. B. (2022). Tantangan anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam menjalani pendidikan inklusi di tingkat sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 473. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37833>
- Harahap, A. R., & Prastowo, A. (2021). Kompetensi guru sekolah dasar dalam menyusun perencanaan pembelajaran di SLB Kasih Ibu Dolok Masihul. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 191–199. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/view/41>
- Hartono, S. A. P. (2023). Hubungan antara self efficacy dengan psychological well being pada dosen. *FENOMENA*, 32(2), 97–106.. <https://doi.org/10.30996/fn.32i2.10325>
- Kamal, S.A.R., Kristiyani, y.I., Zulaikha, S., & Takdir, M. (2025). Pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kinerja guru dalam konteks tenaga

- pendidikan di sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 766–781. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1634>
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological well-being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Kurniawati, E., Rahman, A., Kurniawati, D., & Andriani, O. (2024). Analisis problematika guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus (ABK) terhadap implementasi program pendidikan inklusi. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.47861/jdan.v2i1.728>
- Krismona, E. B., & Qarimah, I. R. (2024). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(02), 203-209. <https://www.jurnal.uia.ac.id/index.php/guidance/article/view/4302>
- Lafiana, N. A., Witono, H., & Affandi, lalu H. (2020). Problematika guru dalam membelajarkan anak berkebutuhan khusus. *Journal of Classroom Action Research*, 4(2), 81-86. <https://doi.org/10.29303/jcar.v4i1.1686>
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26700>
- Lestari, I., Hafnidar, Astuti, W., & Leni, M. (2024). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja panti asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 854–866. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Mardiansah, Ramadhan, R. A., & Suryani, R. (2024). Mengenal anak berkebutuhan khusus dan klasifikasinya. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/tarim.v5i1.1013>
- Miranda, A., & Harsono, Y. T. (2025). Gambaran kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan di Lembaga Pemasarakatan Kota X. *Jurnal Flourishing*, 5(4), 199–211. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i42025p199-211>

- Mufidah, Y., Affandi, L. H., & Ermiana, I. (2021). Identifikasi tantangan yang dihadapi guru dalam implementasi pendidikan inklusif di Sekolah Dasar Negeri 1 Gemel dan sekolah dasar negeri Batutulis. *Renjana Pendidikan Dasar*, 1(1), 1–9.
- Muna, Z., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran kesejahteraan psikologis pada guru slb di lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 511–517.
- Ni'mah, N. U., Istirohmah, A. N., Hamidaturrohmah, & Widiyono, A. (2022). Problematika penyelenggara pendidikan inklusi di sekolah dasar. *Journal on Teacher Education*, 3(3), 345–353. <https://doi.org/10.31004/jote.v3i3.4823>
- Nur Atuna, Y. H. (2024). Hubungan antara self efficacy dengan psychological well being pada dosen. *Fenomena*, 32(2), 97–106. <https://doi.org/10.30996/fn.v32i2.10325>
- Palintan, T. A., Ashari, N., & Rauf, A. (2023). Efektivitas pembelajaran anak berkebutuhan khusus pada guru pendidikan anak usia dini. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2), 133–143. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2844>
- Philip, J., & Cherian, V. (2020). Factors affecting the psychological well-being of health care workers during an epidemic: A thematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(4), 323–333. <https://doi.org/10.1177/0253717620934095>
- Prihartini, D., Habsy, B. Al, Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-faktor psychological wellbeing pada remaja. : *Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 393–406. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570>
- Putra, A. P., Qayyimah, L., Supiyanti, F., Prihatmi, E., & Astuti, M. (2024). Kesulitan guru melakukan kegiatan belajar mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam berbagai mata pelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 39–43.
- Ramadhani, W. R., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Psychological well-being para perempuan Bagaimana peran dukungan sosial ?. *Jurnal Pendidikan dan*

Kesejahteraan, 2(4), 558–566.

- Rahmawati, A. D., Firdaus, A. A., & Filea Suryaningtyas. (2024). Strategi peningkatan self efficacy pada guru dalam penanganan siswa berkebutuhan khusus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 58–58. <https://doi.org/10.21009/jendelaakademika.202.03>
- Rasyada, A., Zulfah, R., & Hasanah, U. (2022). Peran guru dalam proses pembelajaran anak berkebutuhan khusus di SDLBN 1 Amuntai. *Islamic Education*, 1(1), 1–8. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/1>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saputri, M. A., Widiati, N., Lestari, S. A., & Hasanah, U. (2023). Ragam anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 38–53. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/cej.v4i1.4986>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, I., & Nursiwi Nugraheni. (2023). Makna guru sebagai peranan penting dalam dunia pendidikan. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>
- Utomo, U., & Yuwono, I. (2023). Factors influencing the well-being of special education teachers. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*, 6(9), 637–642. <https://jrtd.com>
- Utomo, V. B., & Rilianti, A. P. (2023). Tugas guru pendidikan khusus dalam menangani ABK di sekolah inklusi. *Jurnal Pena Karakter: Jurnal Pendidikan*

- Anak dan Karakter, 5(1), 15–20.
- Volkova, E. N. (2025). Kesejahteraan psikologis seorang guru sekolah: prediktor dan korelasi model PERMA. *Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 30 (2), 73-86.
- Wang, J., Wang, Y., Zhu, N., & Qiu, J. (2024). Special education teachers' emotional intelligence and its relationships with social support, work engagement and job performance: a job demands-resources theory's perspective. *International journal of developmental disabilities*, 70(5), 814-823.
- Widijastuti, W., & Santoso, T. R. (2023). Implementasi metode global dalam meningkatkan kemampuan membaca permulaan siswa SLB. *MADROSATUNA: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), 1-12.
- Widyastuti, C., & Hartini, N. (2024). Psychological well-being treatment terhadap meaning in life remaja yang berpotensi juvenile delinquent. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(1), 56-82. <https://doi.org/10.14421/hisbah>.
- Yahya, R. N., Jannah, A. N., & Prihantini, P. (2021). Pengelolaan perpustakaan dalam mengembangkan minat baca siswa sekolah dasar. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 74-79.
- Yudiani, E., Meyrinda, J., Khosiyah, S., & Dendara, H. (2024). The effect of gender differences on psychological well-being of lecturers. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 161-168.
- Yulisinta, F., Setiadi, B. N., & Suci, E. S. T. (2023). Flourishing guru: kunci motivasi dan komitmen mengajar guru pendidikan anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6750–6763. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5414>
- Zahara, D., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara Ketangguhan dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(5), 195-204.. <https://doi.org/10.17977/um070v3i52023p195-204>