



Kecerdasan Emosional, Dukungan Keluarga, dan Kesejahteraan pada Guru Bimbingan Konseling

Ayu Rosanda Aprilianti, Lely Ika Mariyati*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; ikalely@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial keluarga, dan kesejahteraan psikologis di kalangan guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di sebuah kabupaten. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 113 guru yang dipilih melalui metode Morgan's Krejcie, penelitian ini menggunakan metode accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah instrumen yang telah divalidasi untuk kecerdasan emosional, dukungan sosial keluarga, dan kesejahteraan psikologis. Analisis data melalui regresi linier berganda menunjukkan kontribusi yang signifikan dari kecerdasan emosional dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis ($F=35,509$, $p<0,001$), yang menekankan peran penting keduanya dalam meningkatkan kesehatan psikologis guru. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional dan mekanisme dukungan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan pendidik kejuruan, yang berimplikasi pada kebijakan pendidikan dan program dukungan guru.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Keluarga, Kesejahteraan Psikologis, Guru Sekolah Menengah Kejuruan, Studi Kuantitatif

*Correspondence: Lely Ika Mariyati
Email: ikalely@umsida.ac.id

Received: 17-07-2024
Accepted: 24-07-2024
Published: 31-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *This study investigates the relationship between emotional intelligence, family social support, and psychological well-being among Vocational High School (SMK) teachers in a specific regency. Using a quantitative approach with a sample of 113 teachers selected through Morgan's Krejcie method, the study employed accidental sampling. Measurement tools included validated instruments for emotional intelligence, family social support, and psychological well-being. Data analysis through multiple linear regression revealed significant contributions of emotional intelligence and family support to psychological well-being ($F=35.509$, $p<0.001$), emphasizing their crucial roles in enhancing teachers' psychological health. These findings underscore the importance of fostering emotional intelligence and family support mechanisms to promote the well-being of vocational educators, suggesting implications for educational policies and teacher support programs.*

Keywords: *Emotional Intelligence, Family Social Support, Psychological Well-Being, Vocational High School Teachers, Quantitative Study*

Pendahuluan

Uraikan tentang latar belakang permasalahan, tujuan dan manfaat penelitian, kajian teori, dan diakhiri dengan hipotesis. Berisi; (a) paparan perkembangan terkini bidang ilmu yang diteliti yang argumentasinya didukung oleh hasil kajian pustaka primer dan mutakhir; (b) paparan kesenjangan; (c) argumentasi peneliti dalam menutup kesenjangan tersebut sebagai kontribusi penelitian bagi perkembangan ilmu; (d) paparan tujuan penelitian; dan (e) deklarasi pertanyaan penelitian atau hipotesis penelitian.

Profesi guru atau tenaga pendidikan kini menempati peringkat kedua yang paling banyak peminat dikalangan masyarakat Indonesia. Menurut UU no 14 tahun 2005 pasal 14 menjelaskan jika “pengajar atau yang disebut dengan guru merupakan tenaga pendidik yang memiliki profesionalitas tinggi dengan mengutamakan tugasnya sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pelatih, dan penilai hasil evaluasi siswa-siswanya mulai dari pendidikan paling dasar yaitu anak usia dini hingga siswa paling tinggi yang menempuh pendidikan jenjang perjenjang melalui pendidikan dasar, hingga pendidikan menengah”. Pemberian layanan konseling oleh guru bimbingan dan konseling merupakan sebuah proses integral dari berjalannya pendidikan formal (Bahri, 2020).

Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas untuk menjadi komponen penting didalam sekolah yaitu dengan memberikan layanan penyuluhan dan konseling kepada siswa yang selanjutnya dapat mendukung siswa untuk mencapai prestasi siswa dan target yang ditetapkan sekolah (Purwaningrum et al., 2019). Guru bimbingan dan konseling di Indonesia juga harus banyak meningkatkan kapasitasnya dan identitas profesionalnya dalam memberikan layanan konseling melalui pengalaman belajar di sekolah (Kurniawan et al., 2021). Kinerja guru konseling dalam memberikan layanan akan lebih maksimal ketika guru tersebut memiliki *well-being* yang baik, dimana mereka akan memberikan usaha yang maksimal untuk membantu siswa menghadapi beberapa kendala di sekolah yang mereka hadapi (Ismail et al., 2017).

Guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab untuk dapat menunjang suatu satuan pendidikan dan sebagai fasilitas sekolah terhadap pemenuhan aspek psikologis siswanya. Pelayanan konseling sendiri terdiri dari beberapa fungsi yang harus terpenuhi diantaranya adalah fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, pengembangan, serta fungsi advokasi lainnya yang dilakukan secara individu antara guru konselor dengan siswa yang memiliki permasalahan (Rahmi & Sovayunanto, 2019). Namun dalam menjalankan tugas fungsi tersebut, guru seling mengalami beberapa hambatan seperti beban kerja yang terlalu berlebihan dan diluar tugas guru bimbingan dan konseling yang dapat memberikan tekanan yang tidak dapat ditangani oleh guru bimbingan dan konseling tersebut (Suryaman et al., 2023).

Saat ini harapan target kerja yang ditujukan pada guru dan pengajar secara keseluruhan tidak diimbangi dengan pemerataan kesejahteraan guru termasuk guru bimbingan dan konseling (Wardhani, 2012). Hal ini akan sangat menimbulkan tekanan dimana guru bimbingan dan konseling akan cenderung mempertanyakan profesi yang dia tekuni dan akhirnya mengarah pada perasaan tidak bahagia pada profesinya. Oleh sebab itu, kesejahteraan guru dalam menjalankan pekerjaannya menjadi syarat utama seorang guru dalam menjalani profesinya sekaligus dapat memaknai hidup, kehidupan sosial, karir, dan sekaligus mendukung naiknya kualitas akademik siswa (Purwaningrum & Suryawati, 2023).

Psychological well-being juga dapat dimaknai sebagai sumber kebahagiaan, yang artinya terbebas dari *distress* yang ditimbulkan oleh keseimbangan dalam aspek yang positif maupun negatif. Maka dari itu, *psychological well-being* diartikan juga sebagai kesejahteraan dalam hidup yang baik dan sehat secara mental, kebermaknaan dalam hidup. Robertson dan Cooper menerangkan bahwa *psychological well-being* adalah suatu bagian dari *personal*

resource pada diri manusia beradaptasi secara positif dan mengarah pada hubungan yang timbul secara utuh atau interaksi social yang baik. Hal ini karena *psychological well-being* merupakan factor utama yang besar dalam menghasilkan kebermaknaan dalam bekerja (Robertson & Cooper, 2010). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan kondisi *psychological well-being* dari guru bimbingan dan konseling sangat penting dan perlu perhatian lebih karena tingkatan *psychological well-being* akan memberikan dampak yang baik kepada guru bimbingan dan konseling itu sendiri (Agustina & Widyastuti, 2021).

Psychological well-being merupakan suatu upaya dan usaha yang bertujuan agar mendapat pengembangan dan proses memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. *Psychological well-being* adalah sebuah kondisi dimana seseorang dapat mengupayakan proses penerimaan diri, melakukan hubungan baik dengan individu yang lain, serta dapat menerima dengan baik terkait permasalahan sosial, dapat menjadikan makna positif di lingkungan sosial, mempunyai makna hidup, serta merealisasikan potensi-potensi yang di miliki di dalam diri secara bertahap. *Psychological well-being* yang tinggi berhubungan dengan fungsi sosial yang relatif baik, relasi yang interpersonal yang jauh lebih tinggi, kemampuan dalam beradaptasi yang baik untuk pembentukan potensi diri yang jauh lebih baik dari sebelumnya (Agustina & Widyastuti, 2022). *Psychological Well-being* juga merupakan sebuah atribut psikologis yang penting bagi seorang individu dikarenakan *psychological well-being* dapat membantu seseorang dalam menghadapi tantangan hidup (Mariyati & Hazim, 2024).

Guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki tingkatan *psychological well-being* yang baik adalah mereka yang mampu menjalin relasi positif dengan sesama guru, saling memberikan masukan dan saran akan permasalahan bersama yang dihadapi, merasakan adanya perkembangan dalam diri dari waktu ke waktu, mampu menyelesaikan tanggung jawab, dan merasa nyaman dengan lingkungan di sekitarnya (Rachman & Suryana, 2017). Adapun tingkatan *psychological well-being* yang rendah pada guru bimbingan dan konseling dapat mengarah pada perasaan *burnout* terhadap rutinitas, tenggalam dalam permasalahan peserta didik, merasa letih, dan juga performa pemberian konseling yang menurun (Firdausi & Purwaningrum, 2022).

Ryff dan Singer menjelaskan bahwa ada 6 dimensi dari *psychological well-being* yakni : 1) *Self-Acceptance* yaitu kondisi dimana seseorang bisa memahami akan perasaan, dapat menjadi sosok motivator terhadap diri sendiri dengan berkeyakinan bahwa setiap individu mempunyai harga diri dan potensi yang positif, 2) *Positive Relationship with Others* adalah hubungan secara interpersonal yang ada karena rasa cinta, kasih sayang, serta perasaan yang tulus terhadap orang lain, rasa empati yang besar, serta pertemanan, 3) kemudian ada *Purpose in Life* adalah adanya bentuk keyakinan terhadap diri sendiri bahwa setiap manusia atau individu memiliki makna dalam hidup, 4) *Environmental Mastery* adalah bentuk keberhasilan dalam melakukan control diri agar dapat memilih serta mampu berdiri di lingkungan yang positif untuk melakukan kesejahteraan dalam hidup, 5) *Personal Growth* yang memiliki hubungan dengan kemampuan diri yang baik dalam upaya mengembangkan potensi diri seperti memiliki keterbukaan diri, Kesehatan mental dengan menjadikan pengalaman sebagai suatu bentuk control diri dalam menghadapi tantangan baru, 6) *Autonomy* dapat di artikan yakni seseorang pasti mempunyai *self-determination*, kebebasan dalam berperilaku dan upaya kemandirian diri. *Autonomy* selalu menjelaskan

seseorang pasti memiliki otoritas diri yang positif sehingga tidak memerlukan pendapat dari orang lain dan akan dapat menilai dirinya sendiri dari pengetahuan yang telah diyakini (Fitria et al., 2023).

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mencoba untuk menggali informasi terkait fenomena *psychological well-being* pada beberapa guru bimbingan dan konseling di beberapa sekolah tingkat menengah atas dan kejuruan di Sidoarjo. Subjek A menyatakan bahwa dirinya merasa terkendala dalam pekerjaannya sebagai guru bimbingan dan konseling sekaligus pula tidak merasa dirinya berkembang selama bekerja. Selanjutnya wawancara dengan subjek B menyatakan bahwa dalam melakukan pekerjaannya, subjek B masih sering di atur oleh sekolah dan tidak diberikan kebebasan untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan pertimbangan dan strateginya sendiri. Berdasarkan 2 wawancara tersebut, maka dapat dikatakan terdapat indikasi dimana subjek A dan Subjek B memiliki permasalahan *psychological well-being* jika ditinjau dari aspek *personal growth* karena tidak adanya perasaan perkembangan diri selama menjalani tugas konseling dan aspek *autonomy* karena tidak adanya kebebasan dari subjek untuk melakukan pendekatan secara mandiri untuk menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat permasalahan *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling pada sekolah menengah atas dan kejuruan di Sidoarjo.

Psychological well-being sendiri dipengaruhi oleh faktor yang dapat bersumber dari internal diri ataupun eksternal diri dari guru. Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling adalah kecerdasan emosional, dimana kecerdasan emosional dapat memfasilitasi kemampuan guru bimbingan dan konseling untuk menangani perasaan ketidaknyamanan dan ketidakpuasan saat mengajar (Lucas-Mangas et al., 2022). Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Indikator dari kecerdasan emosional menurut Goleman adalah (1) Kesadaran diri artinya kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri,, (2) Pengaturan diri, yang merupakan kemampuan menangani emosinya sendiri, (3) Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik, (4) Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, (5) Keterampilan sosial merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain (Zubaidah, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu mengatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada guru. Penelitian yang dilakukan oleh Kamboj dan Garg (2021) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional menjadi prediktor yang signifikan untuk tingkatan *psychological well-being* pada guru di negara India. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zaki et al (2022) memiliki hasil dimana kecerdasan emosional dan *psychological well-being* pada guru memiliki hubungan yang signifikan, dimana regulasi *mood* merupakan prediktor paling tinggi untuk tingkatan *psychological well-being* pada guru.

Tidak hanya kecerdasan emosional, factor lain yang berpengaruh terhadap *Psychological well-being* terhadap pengajar, yakni terdapatnya dukungan sosial dalam bagi pengajar. Adapun dukungan sosial keluarga adalah adanya upaya positif yang mendorong peningkatan kepercayaan diri seorang pengajar, adanya rasa dihargai, mendapatkan penerimaan serta bantuan dari anggota keluarga yang berpotensi seperti orang tua, pasangan, maupun saudara. Bentuk dukungan sosial keluarga dapat memberikan kebutuhan emosional guru sehingga mereka dapat lebih resilien dalam menghadapi tantangan (Minarni, 2022). Salah satu sumber dukungan sosial paling umum dan utama adalah diperoleh dari lingkungan keluarga guna meningkatkan kebermaknaan hidup seorang individu dalam hidupnya dimana dukungan sosial keluarga merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau dukungan yang dibutuhkan seseorang dari orang lain (Muthmainah, 2022).

Friedman & Monroe menerangkan arti dari aspek dukungan keluarga yakni jika suatu hubungan dalam keluarga yang ditunjukkan melalui perilaku maupun sikap, tindakan dan penerimaan baik di lingkungan keluarga selama berlangsungnya kehidupan seseorang. Keluarga memiliki arti yang sangat umum dan nyata yakni lingkungan inti dan pertama oleh setiap insan untuk melakukan berbagai macam ekspresi dan pembentukan perilaku interaksi, sehingga besar pengaruhnya. Dukungan dari keluarga tidak bisa ditiggalkan sebagai factor penentu dan menciptakan pengaruh yang besar terhadap suatu keputusan, kemantapan, perkembangan ataupun kemajuan dalam perencanaan mewujudkan cita-cita atau karir individu. Hal tersebut karena keluarga merupakan orang yang paling inti memiliki hubungan yang sangat dekat, sehingga berpotensi memberikan dukungan yang positif baik secara emosional, sikap sosial, penerimaan dan penghargaan diri yang sangat diperlukan oleh setiap individu, hal ini dapat menjadikan seseorang memiliki kemantapan hati dan menambah keyakinan sesuai dengan apa yang telah dipilih (Saputri et al., 2019).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara dukungan keluarga dengan *psychological well-being* pada guru. Penelitian yang dilakukan oleh Betoret et al (2015) menunjukkan bahwa salah satu *resources* dari dukungan sosial yaitu dukungan dari keluarga menjadi prediktor yang signifikan untuk tingkatan *psychological well-being* dari guru. Selanjutnya Chi et al (2014) menjelaskan bahwa ketika guru mendapatkan dukungan dari keluarganya, maka tingkatan *psychological well-being* dan kemampuan mengajarnya akan meningkat.

Psychological well-being merupakan salah satu topik yang paling sering dibahas dalam penelitian psikologi. Namun fenomena *psychological well-being* pada guru konseling merupakan salah satu topik kajian keilmuan yang jarang dikaji lebih mendalam. Salah satu bentuk penelitian yang dapat mencoba untuk menjelaskan fenomena *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling adalah penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2020) yang mencoba untuk menghubungkan fenomena *psychological well-being* dengan konsep *self care*. Oleh sebab itu maka penelitian ini dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling dari sudut pandang dukungan sosial keluarga dan juga kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling ditingkat SMA dan SMK. Hipotesa dalam penelitian ini adalah adanya peranan antara kecerdasan emosional dan dukungan social keluarga terhadap *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling ditingkat SMA dan SMK.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Adapun Populasi dalam ini adalah guru SMK di Kabupaten Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah 160 guru bimbingan dan konseling di SMA dan SMK seluruh kabupaten Sidoarjo. Adapun selanjutnya digunakan tabel Krejcie dan Morgan dengan taraf kesalahan sebesar 5% sehingga ditentukan jumlah sampel yang harus didapatkan sebanyak 113 guru bimbingan dan konseling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan skala psikologi dengan berjenis skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala *psychological well being* mengadopsi dari penelitian Ayu (2019). Skala ini mengacu pada teori *psychological well-being* oleh Ryff dan Singer dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, otonomi, dan dan tujuan hidup. Skala ini awalnya berjumlah 80 aitem dan setelah di *tryout* kembali mendapatkan nilai reliabilitas $\alpha= 0,915$ dan tersisa 28 aitem yang memiliki nilai validitas tinggi dari masing – masing indikator. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 14 aitem ($\alpha= 0,950$) diadopsi dari penelitian Zubaidah (2017), Skala ini mengacu pada teori dukungan sosial oleh Goleman dengan aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Skala dukungan sosial keluarga terdiri dari 10 aitem ($\alpha= 0,789$) diadopsi dari penelitian Kamilah (2015) didasarkan pada teori dukungan sosial Sarafino dengan aspek dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan. Skala ini memiliki nilai reliabilitas $\alpha= 0,800$ dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan tehnik analisa regresi linear berganda. Adapun *software* yang digunakan untuk membantu proses analisa data adalah *SPSS for windows* versi 24.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Prasyarat untuk melakukan uji parametrik regresi linear berganda adalah terpenuhinya uji asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Bedasarkan uji normalitas *Shapiro-wilk* yang telah dilakukan, didapatkan bahwa data variabel kecerdasan emosional, variabel dukungan keluarga, dan *psychological well-being* terdistribusi normal. Adapun hasil uji data kecerdasan emosional menunjukkan signifikansi 0,145, data dukungan keluarga menunjukkan signifikansi sebesar 0,145, dan data *psychological well-being* menunjukkan signifikansi sebesar 0,085. Hasil tersebut telah memenuhi syarat sebuah

data untuk dapat terdistribusi secara normal yaitu nilai sig >0.05 sehingga asumsi normalitas data telah terpenuhi. Berikut hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* yang telah dilakukan.

Tabel 1. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan Emosional	0,982	113	0,145
Dukungan Keluarga	0,982	113	0,145
Psychological Well-being	0,980	113	0,085

Selanjutnya dilakukan uji Linearitas untuk menunjukkan apakah ada hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai *linearity* dengan sig 0,00 dan data dukungan keluarga dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai *linearity* dengan sig 0,00. Hasil ini memenuhi prasyarat bahwa data variabel memiliki hubungan dependen yaitu nilai sig < 0,05. Hasil ini menandakan bahwa terdapat hubungan linear sehingga asumsi data memiliki hubungan linear telah terpenuhi.

Tabel 2. Uji Linearitas PWB dengan Kecerdasan Emosional

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * Kecerdasan Emosional	1088,49	17,00	64,03	8,23	0,00
Linearity	568,15	1,00	568,15	73,06	0,00
Deviation from Linearity	520,34	16,00	32,52	4,18	0,00
Within Groups	738,73	95,00	7,78		
Total	1827,22	112,00			

Tabel 3. Uji Linearitas PWB dengan Dukungan Keluarga

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * Dukungan Keluarga	805,19	15,00	53,68	5,09	0,00
Linearity	630,95	1,00	630,95	59,88	0,00
Deviation from Linearity	174,24	14,00	12,45	1,18	0,30
Within Groups	1022,03	97,00	10,54		
Total	1827,22	112,00			

Uji Asumsi yang terakhir yaitu uji multikolinearitas. Syarat dari uji multikolinearitas adalah nilai VIF < 10. Hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian memiliki nilai VIF = 1,85. Hasil ini menandakan bahwa uji multikolinearitas telah terpenuhi sehingga seluruh prasyarat uji asumsi telah terpenuhi dan selanjutnya dapat dilakukan uji regresi linear berganda.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Model	Tolerance	VIF
Kecerdasan Emosional - Psychological Well-being	0,54	1,85
Dukungan Keluarga - Psychological Well-being	0,54	1,85

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *Psychological Well-being* dan Dukungan keluarga dengan *Psychological Well-being*. Adapun nilai koefisien r dari kecerdasan emosional dengan *Psychological Well-being* adalah 0,558 dengan nilai $sig=0,00$. Selanjutnya nilai koefisien r mendapatkan skor sebesar 0,588 dengan nilai $sig=0,00$. Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan variabel independen kecerdasan emosional dan dukungan keluarga, maka akan semakin tinggi pula tingkatan dari variabel dependen *psychological well-being* dan begitu pula sebaliknya.

Tabel 5. Uji korelasi Pearson Product Moment

Correlations		Kecerdasan Emosional	Dukungan Keluarga
PWB	Pearson Correlation	.558**	.588**
	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00
	N	113	113

Selanjutnya hasil uji regresi menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga dan kecerdasan emosional menjadi pengaruh yang signifikan kepada variabel *psychological well-being* pada sampel penelitian adapun hasil Nilai F hitung= 35,509. Hasil ini menandakan bahwa F Hitung lebih besar dibandingkan F Tabel= 3,087 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel independent dukungan keluarga dengan kecerdasan emosional memberikan pengaruh yang signifikan kepada variabel *psychological well-being*. Hasil ini juga membuktikan hipotesis penelitian bahwa kecerdasan emosional dan dukungan keluarga dapat memberikan pengaruh yang signifikan kepada *psychological well-being* sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Tabel 6. Tabel Uji Regresi

	Sum of Squares	df	mean Square	F	Sig.
Regression	716,865	2	358,432	35,509	.000b
Residual	1110,356	110	10,094		
Total	1827,221	112			

Selanjutnya hasil sumbangan efektif yang diberikan variabel kecerdasan emosional dan dukungan keluarga kepada *psychological well-being* sebesar 39,2%. Adapun sebesar 60,8% fenomena dari *psychological well-being* pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain selain kecerdasan emosional dan dukungan keluarga.

Tabel 7. Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
Kecerdasan Emosional dan Dukungan Keluarga-Psychological Well-being	0.626	0,392	0,381	3,177

Hasil selanjutnya dilakukan kategorisasi data pada variabel penelitian kecerdasan emosioanal, dukungan keluarga, dan *Psychological well-being* pada data kecerdasan emosional didapatkan tingkatan menengah menuju tinggi lebih tinggi dibandingkan rendah dan sangat rendah. Adapun kategori menengah memiliki persentase sebesar 38,94%, selanjutnya kategori tinggi mendapatkan skor 35,30%, dan sangat tinggi sebesar 1,77%. Pada kategorisasi dukungan keluarga didapatkan pula kategori menengah memiliki persentase yang lebih besar jika dibandingkan dengan variabel rendah dan sangat rendah. Nilai dukungan keluarga mendapatkan nilai kategorisasi menengah sebesar 37,17%, nilai tinggi 30,97%, dan nilai sangat tinggi sebesar 7,08%. Pada kategorisasi *psychological well-being* didapatkan persebaran kategori yang merata dari tingkatan sangat tinggi hingga sangat rendah. Berikut hasil kategorisasi sampel berdasarkan 3 variabel penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 8. Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategori	Rentangan	Jumlah Sampel	Persentase
Sangat Tinggi	>51	2	1,77%
Tinggi	51-47	40	35,40%
Menengah	46-42	44	38,94%
Rendah	41-38	22	19,47%
Sangat Rendah	<38	5	4,42%

Tabel 9. Kategorisasi Dukungan Keluarga

Kategori	Rentangan	Jumlah Sampel	Persentase
Sangat Tinggi	>35	8	7,08%
Tinggi	35-32	35	30,97%
Menengah	31-29	42	37,17%
Rendah	28-26	23	20,35%
Sangat Rendah	<26	5	4,42%

Tabel 10. Kategorisasi Psychological Well-being

Kategori	Rentangan	Jumlah Sampel	Persentase
Sangat Tinggi	>90	6	5,31%
Tinggi	90-86	30	26,55%
Menengah	85-82	39	34,51%

Rendah	81-78	31	27,43%
Sangat Rendah	<78	7	6,19%

Pembahasan

Bedasarkan hasil uji korelasi *pearson* yang telah dilakukan maka didapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dengan kecerdasan emosional ($r=0,558$, $sig<0,001$) dan *psychological well-being* dengan dukungan keluarga ($r=0,588$, $sig<0,001$). Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dengan dukungan keluarga maka akan semakin tinggi pula tingkatan *psychological well-being* yang akan dimiliki oleh sampel Guru bimbingan dan konseling SMA dan SMK Sidoarjo. Selanjutnya ditemukan pula bahwa kecerdasan emosional dan dukungan keluarga memberikan peranan sumbangan efektif kepada tingkatan *psychological well-being* Guru SMA dan SMK Sidoarjo sebesar 39,2%. Adapun hal tersebut menandakan bahwa sebanyak 60,8% tingkatan *psychological well-being* Guru bimbingan dan konseling SMK dan SMA di Sidoarjo dipengaruhi oleh variabel yang berada diluar kecerdasan emosional dan juga dukungan keluarga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian terdahulu di beberapa negara seperti penelitian terdahulu oleh Mahomed et al (2021) yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *psychological well-being* pada guru konseling di daerah Selangor ($r=0,701$, $p-value<0,001$). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ogunwuyi (2022) menunjukkan hal yang serupa yaitu korelasi positif antara kecerdasan emosional dan *psychological well-being* pada praktisi konseling di Nigeria ($B=.373$ $P < 0.05$). Studi kualitatif Augustine (2016) mengenai faktor *psychological well-being* juga menunjukkan bahwa dukungan sosial salah satunya dari keluarga merupakan salah satu determinan *psychological well-being* di India. Hasil penelitian ini dan penelitian di beberapa negara lainnya menunjukkan bahwa hubungan positif antara dukungan keluarga, kecerdasan emosional, dan *psychological well-being* pada guru bimbingan dan konseling yang konsisten.

Penjelasan yang dapat menghasilkan beberapa hasil penelitian ini adalah kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk mengarahkan pikiran dan beberapa perasaan atau bentuk emosi yang mereka rasakan sehingga mereka dapat meningkatkan tingkatan *well-being* yang dimiliki (Guerra-Bustamante et al., 2019). Kecerdasan emosional juga dapat berkaitan dengan beberapa aspek dari *psychological well-being* yaitu *personal growth* dan *self actualization* dimana dengan adanya kecerdasan emosional maka seseorang akan memiliki kemampuan interpersonal, intrapersonal, dan juga penguasaan terhadap diri dan lingkungan disekitar yang akan membantu individu untuk berkembang, memiliki makna hidup, dan juga mengaktualisasikan dirinya (Di Fabio & Kenny, 2016). Pada kasus guru maka kecerdasan emosional juga dapat menjadi strategi *coping* dalam memandang, mengasimiliasi, memahami, dan meregulasi emosi yang mereka rasakan ketika bekerja, dimana selanjutnya guru dapat meminimalisir perasaan stress dan juga *burnout* yang mereka rasakan ketika bekerja sehingga memiliki keadaan *well-being* yang lebih baik (Lucas-Mangas et al., 2022).

Lebih lanjut, kecerdasan emosional yang baik dapat mengarah pada dapat mengarah kepada keadaan emosional yang sehat dan selanjutnya dapat mendukung *well-being*, *mood* yang baik, adaptasi, dan juga keterlibatan dalam pekerjaan mengajar yang lebih baik (Kamboj & Garg, 2021). Penjelasan ini menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara dukungan sosial dengan penguasaan lingkungan dan tujuan hidup yang merupakan aspek *emotional intelligence*, dimana adaptasi dan juga *mood* yang baik dapat mengarah pada hal tersebut. Dukungan sosial juga dapat penguat *psychological well-being* dimana individu dengan dukungan sosial yang kuat, yang salah satunya didapatkan dari keluarga, akan mencegah individu mengalami stress psikologis dan meningkatkan hubungan sosial di tempat bekerja (Ibrahim et al., 2021). Penjelasan ini menandakan bahwa terdapat keterkaitan adanya dukungan sosial dengan hubungan positif dengan orang lain yang merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Selanjutnya dukungan sosial keluarga dapat berpengaruh kepada *psychological well-being* adalah dukungan keluarga memiliki beberapa fungsi utama bagi seorang individual yaitu yang pertama adalah mendukung pencapaian dan juga pertumbuhan personal dari seorang individu, kedua memberikan dukungan terhadap beberapa emosi negatif yang mungkin muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan saat bekerja, dan yang ketiga adalah mendorong individu untuk mengembangkan dirinya lebih jauh (Fiorilli et al., 2019). Pekerjaan dan juga kehidupan keluarga juga akan mempengaruhi baik dalam hal positif ataupun negatif, dimana beberapa emosi negatif seperti stress, *burnout*, dan juga perasaan emosi negatif lain yang timbul dirumah akan timbul pula dipekerjaan dan begitu pula sebaliknya (Panatik et al., 2011). Dukungan keluarga juga menjadi *buffer* bagi seorang guru sehingga guru dapat fokus menjalankan pekerjaannya ketika dibutuhkan dan juga memberikan hasil kerja yang lebih optimal (Chan et al., 2020).

Sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosional dan dukungan keluarga kepada *psychological well-being* dari guru Bimbingan dan Konseling SMA dan SMK di Sidoarjo sebesar 39,2%. Hasil ini menandakan bahwa terdapat sekitar 60,8% fenomena dari *psychological well-being* pada guru dijelaskan oleh faktor atau variabel lain yang berada diluar kecerdasan emosional dan dukungan keluarga. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *well-being* pada guru diantaranya adalah efikasi diri, kepuasan kerja, dan pengakuan dari lingkungan (Yildirim, 2015). Adapun kesehatan fisik, pemikiran, kepribadian, dan beban kerja juga dapat mempengaruhi tingkatan *well-being* dari guru (Al Ayubi et al., 2021).

Kategorisasi data secara empirik juga dilakukan pada hasil *psychological-well being* pada guru bimbingan dan konseling SMA dan SMK di Sidoarjo. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 33,62% guru SMA dan SMK Sidoarjo memiliki tingkatan *psychological well-being* yang rendah dan sangat rendah. Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa masih dapat ditemukan fenomena *psychological well-being* yang rendah pada populasi guru di Sidoarjo sehingga hasil kategorisasi ini dapat menjadi penguat data fenomena untuk selanjutnya dilakukan penelitian untuk mengkaji fenomena terkait.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah variabel penelitian yang diangkat hanya menggunakan kecerdasan emosional dan dukungan keluarga untuk menjelaskan

fenomena *psychological well-being* dari guru bimbingan dan konseling SMK di Sidoarjo, Adapun masih banyak faktor dan variabel psikologis lain yang dapat menjelaskan fenomena *psychological well-being*. Selanjutnya metode analisa yang digunakan masih menggunakan metode regresi linear berganda dan masih ada metode analisa lain yang dapat dilakukan untuk menganalisa fenomena dengan lebih komprehensif.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan keluarga dapat memberikan pengaruh dan sumbangan efektif yang positif kepada *psychological well-being* 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 *psychological well-being* 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.

Rekomendasi yang dapat diberikan peneliti adalah pemberian pelatihan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam meregulasi emosi yang dimiliki, dimana kemampuan untuk meregulasi emosi adalah salah satu bentuk dari kecerdasan emosional. Pelatihan ini dapat diberikan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan kecerdasan emosional dari guru dan selanjutnya meningkatkan *psychological well-being* dari guru bimbingan dan konseling di Sidoarjo. Selanjutnya sekolah juga dapat melakukan beberapa acara yang melibatkan keluarga dari guru sehingga keluarga dapat memahami kondisi kerja dari guru dan selanjutnya keluarga dapat lebih peka dan memberikan support yang dibutuhkan guru untuk menghadapi tekanan yang mereka hadapi ketika bekerja sebagai pengajar. Implikasi penelitian ini kepada bidang akademik adalah memberikan sumbangan kajian terkait topik kecerdasan emosional, dukungan keluarga, dan *psychological well-being* pada Guru. Adapun penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan kajian untuk penelitian dengan topik terkait pada masa yang akan datang.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada guru bimbingan dan konseling SMA dan SMK di Sidoarjo yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustina, F., & Widyastuti, W. (2021). The relationship between emotional support with psychological well-being in students in vocational high schools. *Academic Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>
- Agustina, F., & Widyastuti, W. (2022). The relationship between emotional support with psychological well-being in students in vocational high schools. *Academic Open*, 6(0), 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>

- Al Ayubi, S. A., Manshor, R., & Md Saad, M. N. (2021). Determinants of psychological work environment among school teachers in Malaysia. *Asian Social Science and Humanities Research Journal*, 3(1), 31–41. <https://doi.org/10.37698/ashrej.v3i1.61>
- Augustine, L. (2016). Factors of psychological well-being among school counsellors. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(6). Retrieved from <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A3%3A21575315/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A116855617&crl=c>
- Ayu, F. M. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap psychological well-being pada guru honorer sekolah dasar di Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. Universitas Bosowa Makassar.
- Bahri, S. (2020). Studi evaluasi kinerja guru bimbingan dan konseling di sekolah. *Pencerahan*, 14(1), 39–61. Retrieved from <http://jurnalpencerahan.org/index.php/jp/article/view/43>
- Bali-Mahomed, N. J., Ku-Johari, K. S., & Sulaiman, S. (2021). The influence of teachers' emotional intelligence on psychological well-being. *The Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 24–36. <https://doi.org/10.33736/jcshd.3291.2021>
- Chan, X. W., Kalliath, P., Chan, C., & Kalliath, T. (2020). How does family support facilitate job satisfaction? Investigating the chain mediating effects of work-family enrichment and job-related well-being. *Stress and Health*, 36(1), 97–104.
- Chi, H., Yeh, H., & Wu, S. F. (2014). How well-being mediates the relationship between social support and teaching effectiveness. *Journal of Education and Learning*, 3(4), 117–130. <https://doi.org/10.5539/jel.v3n4p117>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182>
- Domenech-Betoret, F., Gomez-Artiga, A., & Lloret-Segura, S. (2015). Teacher support resources, need satisfaction and well-being. *Spanish Journal of Psychology*, 18, E6. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.8>
- Fiorilli, C., Schneider, B., Buonomo, I., & Romano, L. (2019). Family and nonfamily support in relation to burnout and work engagement among Italian teachers. *Psychology in the Schools*, 56(5), 781–791. <https://doi.org/10.1002/pits.22235>
- Firdausi, K., & Purwaningrum, R. (2022). Psychological well-being guru BK sebagai professional helper di sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(2), 129–140. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i2.6811>
- Fitria, Y., Budi, Y. S., Damayanti, F. E., & Maria-Jose, C. (2023). Psychological well-being of Al-Qur'an education school teachers in Banyuwangi. *World Psychology*, 2(2), 105–113. <https://doi.org/10.55849/wp.v2i2.117>
- Guerra-Bustamante, J., Leon-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., Lopez-Ramos, V. M., & Mendo-Lazaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Ibrahim, R. Z. A. R., et al. (2021). Psychosocial work environment and teachers' psychological well-being: The moderating role of job control and social support.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147308>
- Ismail, M., Jamaluddin, S., & Sumari, M. (2017). The counselors' psychological well being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(3), 733–738. Retrieved from <https://econpapers.repec.org/RePEc:hur:ijarbs:v:7:y:2017:i:3:p:733-738>
- Kamboj, K. P., & Garg, P. (2021). Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well-being of Indian school teachers. *International Journal of Educational Management*, 35(4), 768–788. <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2019-0278>
- Kamilah, S. F. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan subjective well-being pada remaja tuna daksa di BBRSD Prof. DR. Soeharso Surakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kurniawan, L., Suwidagdho, D., & Ningsih, R. (2021). Psychological well-being: The impact of student perceptions on guidance and counseling teachers. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 61–68. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.7619>
- Lucas-Mangas, S., Valdivieso-Leon, L., Espinoza-Diaz, I. M., & Tous-Pallares, J. (2022). Emotional intelligence, psychological well-being and burnout of active and in-training teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063514>
- Mariyati, L. I., & Hazim. (2024). Apakah kebahagiaan dapat mendorong seseorang membantu sesama? Peranan mediasi psychological well-being antara religiusitas dan filantropi pada anggota Aisyiyah Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 866–879. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5741>
- Minarni, S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan subjective well-being pada guru honorer di Kabupaten Sambas. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak di wilayah perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Ogunwuyi, B. O., & Adegbite, O. O. (2022). Emotional intelligence and conflict management as determinants of psychological well-being of counselors in Ibadan Metropolis, Nigeria. *International Journal of Research in Education and Sustainable Development*, 2(4), 2782–2766. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36491.18729>
- Panatik, S. A. B., Badri, S. K. Z., Rajab, A., Abdul, H. R., & Shaha, I. M. (2011). The impact of work-family conflict on psychological well-being among school teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 1500–1507. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.390>
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan psikologis guru bimbingan dan konseling: Implikasi self care dalam peningkatan profesionalisme. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 0(0), 99–104. Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/65>

- Purwaningrum, R., & Suryawati, C. T. (2023). Improving school counselors' personal quality through collaboration with parents: A phenomenological study among school counselors in junior high schools. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 217–226. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i2.19171>
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., & Nyoman Sudana Degeng, I. (2019). School counselor's psychological well-being: A phenomenological study. *European Journal of Educational Sciences*, 6(2), 80–99. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2691173>
- Rachman, F. S. N., & Suryana, L. I. (2017). Prosiding psikologi studi deskriptif psychological well-being pada guru di SMA Plus Al-Ghifari Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 191–198. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.6013>
- Rahmi, S., & Sovayunanto, R. (2019). Big five factors of personality guru bimbingan dan konseling pada tujuan layanan konseling individual di sekolah. *Jurnal Borneo Humaniora*, 2(1), 08–14. https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v2i1.875
- Robertson, I. T., & Cooper, C. L. (2010). Full engagement: The integration of employee engagement and psychological well-being. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(4), 324–336. <https://doi.org/10.1108/01437731011043348>
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22783>
- Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2023). PKM optimalisasi layanan konseling dengan journaling therapy dalam mengatasi stres pada guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10), 2151–2162. Retrieved from <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/6649>
- Wardhani, D. T. (2012). Burnout di kalangan guru pendidikan luar biasa di kota Bandung. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 73–82. Retrieved from <http://diskominfo.kaltimprov.go.id>
- Yildirim, K. (2015). Testing the main determinants of teachers' professional well-being by using a mixed method. *Teacher Development*, 19(1), 59–78. <https://doi.org/10.1080/13664530.2014.970663>
- Zaki, N. F. M., & Shin, T. K. (2022). Are teachers happy? A correlational study of emotional intelligence and psychological well-being. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2748–2764. Retrieved from <https://journalppw.com/index.php/jppsp/article/view/13755>
- Zubaidah, S. (2017). Pengaruh kompetensi komunikasi dan kecerdasan emosional terhadap kinerja (Studi kasus pada guru SMP negeri sekecamatan Kemiri). Universitas Muhammadiyah Purworejo. Retrieved from <http://repository.umpwr.ac.id:8080/handle/123456789/1166>