

**PENGARUH BEBAN KERJA, DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS TERHADAP QUALITY OF WORK LIFE GURU SMK DI
KECAMATAN PANONGAN KABUPATEN TANGERANG**

Vina Riani¹, Ersam Mahendrawan², Surasni³

^{1,2,3}Manajemen Pendidikan, Universitas Pamulang

¹vinariani2608@gmail.com, ²ersammahendrawan@unpam.ac.id,

³dosen01520@unpam.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationships between workload, social support, and psychological well-being and teachers' Quality of Work Life (QWL), both partially and simultaneously, among vocational high school (SMK) teachers in Panongan District, Tangerang Regency. This study employed a quantitative approach using a survey method with a correlational research design. The study population consisted of 164 teachers, from which 116 respondents were selected using the Slovin formula with a 5% margin of error and a proportional random sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using simple and multiple linear regression with IBM SPSS Statistics. The findings revealed that workload had a negative and significant relationship with teachers' Quality of Work Life ($\beta = -0.572$; $r = -0.722$; $R^2 = 0.521$; $p < 0.001$). Social support showed a positive and significant relationship with teachers' Quality of Work Life ($\beta = 0.608$; $r = 0.745$; $R^2 = 0.555$; $p < 0.001$). Psychological well-being also demonstrated a positive and significant relationship with teachers' Quality of Work Life ($\beta = 0.584$; $r = 0.712$; $R^2 = 0.507$; $p < 0.001$). Simultaneously, workload, social support, and psychological well-being exhibited a very strong and significant relationship with teachers' Quality of Work Life, with a multiple correlation coefficient of 0.852, a coefficient of determination of 0.726, and an F-value of 98.824 ($p < 0.001$). These findings indicate that improving social support and psychological well-being, while maintaining a manageable workload, plays a crucial role in enhancing teachers' Quality of Work Life.

Keywords: workload, social support, psychological well-being, Quality of Work Life, vocational high school teachers.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terhadap Quality of Work Life (QWL) guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kecamatan Panongan, Kabupaten Tangerang, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 164 guru, dengan sampel sebanyak 116 responden yang

ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% dan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap Quality of Work Life guru ($\beta = -0,572$; $r = -0,722$; $R^2 = 0,521$; $p < 0,001$). Dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap Quality of Work Life guru ($\beta = 0,608$; $r = 0,745$; $R^2 = 0,555$; $p < 0,001$). Kesejahteraan psikologis juga memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap Quality of Work Life guru ($\beta = 0,584$; $r = 0,712$; $R^2 = 0,507$; $p < 0,001$). Secara simultan, beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap Quality of Work Life guru dengan koefisien korelasi ganda sebesar 0,852, koefisien determinasi sebesar 0,726, dan nilai F sebesar 98,824 ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis serta pengelolaan beban kerja yang proporsional merupakan faktor penting dalam meningkatkan Quality of Work Life guru.

Kata kunci: beban kerja, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, Quality of Work Life, guru SMK.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan bangsa yang menuntut peran strategis guru sebagai agen perubahan dan fasilitator pembelajaran. Guru tidak hanya dituntut memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian, tetapi juga mampu beradaptasi dengan berbagai kebijakan pendidikan yang terus berkembang, seperti Kurikulum Merdeka. Dalam konteks tersebut, kesejahteraan guru, baik secara material maupun non-material, menjadi aspek krusial yang

berpengaruh terhadap kualitas proses dan hasil pendidikan.

Namun, meskipun telah ada payung hukum yang kuat, masih banyak guru, khususnya di Kecamatan Panongan, yang menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup kerja yang optimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara regulasi yang ada dengan implementasinya di lapangan.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki dasar yuridis yang kuat untuk mengkaji hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis dengan

QWL guru SMK, sekaligus memberikan rekomendasi kebijakan yang selaras dengan kerangka hukum yang ada.

Quality of Work Life merupakan upaya sistematis organisasi untuk melibatkan karyawan, termasuk guru, dalam menentukan cara kerja dan kontribusi mereka, sekaligus memengaruhi persepsi mereka akan kesejahteraan fisik dan mental di tempat kerja melalui faktor seperti keamanan, kepuasan, penghargaan, dan pengembangan, guna menciptakan lingkungan yang mendukung produktivitas dan kepuasan kerja berdasarkan pendapat Harahap, L. S., & Prasetya, I. (2021). Dalam konteks pendidikan, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kualitas kehidupan kerja guru memegang peran krusial dalam mendukung kinerja, motivasi, dan profesionalisme guru dalam menjalankan tugas-tugasnya.

Guru SMK dihadapkan pada beban kerja yang cukup kompleks, karena tidak hanya dituntut untuk menguasai materi akademik, tetapi juga harus membimbing siswa dalam keterampilan vokasional yang relevan dengan kebutuhan dunia industri.

Tuntutan ini sering kali menimbulkan tekanan kerja yang tinggi. Tuntutan ini mencakup segala bentuk pekerjaan tambahan yang diberikan kepada guru, baik dalam bentuk pengajaran maupun administratif, yang sering kali tidak diimbangi dengan kompensasi yang sesuai, Sukawati, Y. (2025). Beban kerja yang berlebihan dapat memicu stres dan kelelahan emosional (*burnout*), yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas kehidupan kerja guru (Spector, 1997). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan semangat kerja, menimbulkan konflik peran, bahkan mengarah pada niat untuk meninggalkan profesi.

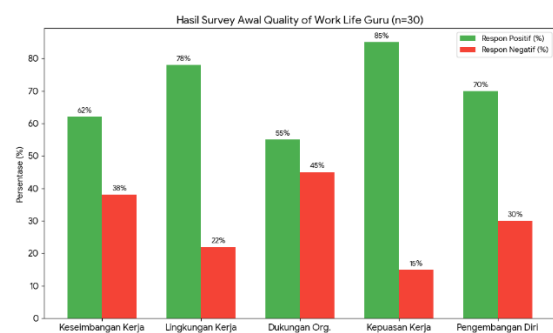
Di sisi lain, keberadaan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan, dimana persepsi bahwa seseorang diterima, dihargai, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya dapat menjadi *buffer psikologis* yang efektif terhadap dampak negatif stres kerja (Mariani et al., 2020). Dalam konteks guru SMK, dukungan dari rekan sejawat, pimpinan sekolah, maupun keluarga tidak hanya memberikan bantuan praktis tetapi juga berfungsi sebagai *emotional anchor* yang

meningkatkan daya tahan psikologis, memfasilitasi pertukaran solusi pedagogis, dan memperkuat motivasi intrinsik. Lebih jauh, Lakey & Orehek (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan proses relasional dinamis yang menciptakan rasa aman, validasi, dan penerimaan - khususnya dalam menghadapi beban kerja berlebihan atau konflik di lingkungan sekolah, dimana guru yang mendapat dukungan sosial cenderung memiliki coping mechanism yang lebih adaptif dan kemampuan mereframing masalah yang lebih baik, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Sari (2022) bahwa dukungan sosial mampu memediasi hubungan negatif antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis, sekaligus berperan sebagai psychological capital dalam lingkungan kerja yang menantang.

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga menjadi salah satu determinan penting dalam membentuk persepsi guru terhadap kualitas kehidupannya di tempat kerja. A. Sayyidina, A. Sutopo. (2025) mendefinisikan kesejahteraan psikologis guru sebagai kondisi mental positif yang tidak hanya ditentukan oleh kesejahteraan finansial, tetapi juga dipengaruhi oleh

dukungan moral dan spiritual yang memungkinkan guru merasa dihargai dan termotivasi dalam menjalankan tugas profesionalnya. Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung menunjukkan performa kerja yang lebih baik, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan lebih mampu menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi dinamika pekerjaan.

Tabel 1.1 Observasi Awal



Berdasarkan hasil survei awal terhadap 30 responden guru, ditemukan bahwa dimensi Kepuasan Kerja memiliki persentase tertinggi sebesar 85%. Hal ini menunjukkan bahwa para guru memiliki dedikasi dan kebanggaan yang tinggi terhadap profesinya sebagai pendidik. Motivasi intrinsik ini menjadi modal kuat bagi sekolah, karena guru merasa pekerjaan mereka memberikan makna dan dampak positif bagi keberhasilan siswa, meskipun

dihadapkan pada berbagai tantangan administratif.

Namun, terdapat temuan krusial pada indikator dukungan organisasi yang hanya mencapai 55%, angka terendah dibandingkan indikator lainnya. Sebanyak 45% guru merasa bahwa apresiasi dari manajemen, transparansi kebijakan, dan jaminan kesejahteraan belum optimal. Hal ini mengindikasikan adanya celah komunikasi antara pihak sekolah dengan tenaga pendidik yang jika dibiarkan dapat menurunkan loyalitas serta semangat kerja guru dalam jangka panjang.

Pada indikator Keseimbangan Kerja dan Kehidupan, tercatat 38% guru memberikan respon negatif. Banyaknya beban pekerjaan yang harus dibawa ke rumah serta kurangnya waktu untuk urusan personal menunjukkan bahwa batas antara profesionalisme dan kehidupan pribadi masih kabur. Fenomena ini sering kali menjadi pemicu utama stres kerja (*burnout*) yang dapat menurunkan kualitas pengajaran di kelas apabila tidak segera diintervensi dengan pengaturan beban kerja yang lebih proporsional.

Secara keseluruhan, meskipun lingkungan kerja dan peluang

pengembangan diri dinilai sudah cukup baik (masing-masing 78% dan 70%), kualitas kehidupan kerja guru masih memerlukan perhatian serius, terutama pada aspek dukungan sistemik dan keseimbangan beban kerja. Data ini memperkuat urgensi penelitian ini untuk mendalami bagaimana strategi *Quality of Work Life* yang tepat dapat diimplementasikan guna menjaga performa guru tetap stabil dan optimal demi kemajuan institusi pendidikan.

Melihat kondisi tersebut, penting dilakukan penelitian mengenai pengaruh beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terhadap *quality of work life* guru SMK di Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi QWL guru, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pemangku kebijakan pendidikan dan pihak sekolah dalam merumuskan strategi peningkatan kesejahteraan guru. Dengan demikian, kualitas kehidupan kerja guru dapat ditingkatkan sehingga berdampak positif pada mutu pendidikan di sekolah.

Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan berdampak negatif terhadap *Quality of Work Life* (QWL) guru. Studi oleh Febriana dkk. (2020) pada guru SMK di daerah industri menemukan bahwa tuntutan kerja yang tinggi, termasuk penyusunan perangkat pembelajaran dan adaptasi kurikulum berbasis industri, berkorelasi dengan penurunan kepuasan kerja dan peningkatan stres. Temuan serupa dilaporkan oleh Sari & Wijaya (2019) yang mengungkapkan bahwa 65% guru SMK dengan beban kerja di atas rata-rata mengalami penurunan motivasi dan komitmen organisasional, dua aspek kunci dalam QWL.

Di sisi lain, dukungan sosial terbukti mampu memoderasi dampak negatif beban kerja. Penelitian Putra dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa guru yang mendapat dukungan memadai dari atasan dan rekan kerja memiliki skor QWL 30% lebih tinggi dibandingkan yang kurang mendapat dukungan. Mekanisme utamanya adalah melalui pengurangan *work-related stress* dan peningkatan *self-efficacy*. Studi kasus oleh Agustina (2022) di SMK wilayah Tangerang

memperkuat temuan ini, di mana program *mentoring* antar guru mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan persepsi terhadap kualitas kehidupan kerja.

Kesejahteraan psikologis ditemukan sebagai faktor mediator yang krusial. Analisis lintas-sektoral oleh Hidayat & Nurjanah (2023) pada 120 guru SMK menunjukkan bahwa beban kerja hanya berpengaruh signifikan terhadap QWL ketika disertai dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Sebaliknya, guru dengan resiliensi dan keseimbangan emosi yang baik cenderung mempertahankan QWL yang optimal meskipun menghadapi beban kerja berat. Temuan ini sejalan dengan teori *Job Demand-Resources* yang menekankan interaksi antara tuntutan kerja dan sumber daya psikologis. Kondisi spesifik di Kecamatan Panongan memperumit dinamika ini.

Data awal dari Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang (2023) mengindikasikan bahwa 70% SMK di wilayah ini menghadapi keterbatasan sarana praktikum, sementara tuntutan kompetensi industri terus meningkat. Studi pendahuluan peneliti melalui wawancara dengan 15 guru SMK

Panongan mengungkap keluhan umum berupa kurangnya waktu untuk pengembangan diri dan minimnya apresiasi finansial. Situasi ini menciptakan paradoks dimana guru dituntut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tetapi dengan sumber daya yang terbatas.

Meski banyak penelitian mengkaji QWL guru, studi yang secara khusus membedah interaksi ketiga variabel (beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis) pada konteks SMK daerah penyangga industri masih terbatas. Penelitian ini penting karena: (1) memberikan perspektif holistik dengan mengintegrasikan faktor organisasional (beban kerja) dan psiko-sosial (dukungan dan well-being), serta (2) menghasilkan rekomendasi kebijakan yang spesifik untuk kondisi unik Panongan sebagai kawasan industri yang sedang berkembang pesat. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program *teacher wellbeing* yang lebih efektif.

Penelitian ini menawarkan beberapa kebaruan (*novelty*) yang signifikan dalam kajian tentang *Quality of Work Life* (QWL) guru SMK. Pertama, studi ini secara

husus mengkaji interaksi dinamis antara beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis dalam satu model analisis yang komprehensif, yang masih jarang dilakukan pada konteks guru SMK di daerah penyangga industri seperti Kecamatan Panongan.

Kedua, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan kuantitatif (untuk mengukur hubungan antar variabel) sehingga memberikan pemahaman yang lebih holistik dibandingkan studi-studi sebelumnya yang cenderung parsial.

Ketiga, konteks geografis yang menjadi fokus penelitian yaitu Kecamatan Panongan sebagai kawasan industri berkembang dengan karakteristik tuntutan kerja dan dinamika sosial yang unik menjadikan temuan penelitian ini memiliki nilai aplikatif yang tinggi bagi pengambil kebijakan di tingkat lokal.

Keempat, studi ini tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga merumuskan rekomendasi berbasis bukti untuk pengembangan program *teacher wellbeing* yang sesuai dengan kebutuhan spesifik guru SMK di daerah industri, yang selama ini seringkali diabaikan dalam literatur tentang QWL. Dengan

demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah (*gap*) baik secara teoretis maupun praktis dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan kerja guru SMK.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya literatur mengenai QWL dengan mengintegrasikan faktor-faktor yang relevan dalam konteks guru SMK. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang dan pihak-pihak terkait dalam merumuskan kebijakan dan program yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup kerja guru SMK.

Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang lebih kondusif, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas pendidikan di Kabupaten Tangerang. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan komprehensif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

survei dan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terhadap *Quality of Work Life* (QWL) guru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik. Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi beban kerja (X_1), dukungan sosial (X_2), dan kesejahteraan psikologis (X_3), sedangkan variabel terikat adalah *Quality of Work Life* guru (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang aktif mengajar di Kecamatan Panongan, Kabupaten Tangerang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan, jumlah populasi penelitian sebanyak 164 guru yang tersebar di beberapa SMK negeri dan swasta di wilayah tersebut. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 116 guru. Jumlah tersebut dinilai telah mewakili karakteristik populasi sehingga hasil penelitian

dapat digeneralisasikan pada populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan pendekatan proportional random sampling, sehingga setiap guru memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden sesuai dengan proporsi jumlah guru pada masing-masing sekolah.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator pada masing-masing variabel penelitian. Seluruh butir pernyataan diukur menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan skor 5 (sangat setuju). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel penelitian secara valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahap awal analisis dilakukan melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan

menggunakan analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hubungan beban kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terhadap *Quality of Work Life* guru secara parsial. Sementara itu, regresi linear berganda digunakan untuk menguji hubungan ketiga variabel bebas secara simultan terhadap *Quality of Work Life* guru. Kekuatan hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan koefisien korelasi (R), sedangkan besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen ditentukan melalui koefisien determinasi (R^2). Signifikansi hubungan diuji menggunakan uji t untuk pengaruh parsial dan uji F untuk pengaruh simultan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap *Quality of Work Life* guru, sedangkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *Quality of Work Life* guru. Secara simultan, ketiga variabel tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan *Quality of Work Life*

guru, sehingga model regresi yang digunakan mampu menjelaskan sebagian besar variasi *Quality of Work Life* guru.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hipotesis Penelitian pertama adalah terdapat hubungan negatif Beban Kerja (X_1) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan Beban Kerja (X_1) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y) dengan model penelitian $\hat{Y} = 215,842 - 0,572 X_1$.

Koefisien fungsional variabel Beban Kerja (X_1) adalah sebesar -0,572 yang memiliki arah negatif. Hasil penelitian ini berarti jika Beban Kerja (X_1) mengalami peningkatan satu satuan, maka *Quality of Work Life* Guru (Y) diprediksi akan mengalami penurunan sebesar -0,572 pada konstanta 215,842.

Kekuatan hubungan antar variabel ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,722, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara Beban Kerja dengan *Quality of Work Life* Guru. Selain itu, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar

0,521, dapat disimpulkan bahwa kontribusi atau pengaruh Beban Kerja terhadap *Quality of Work Life* Guru adalah sebesar 52,1%, sedangkan sisanya sebesar 47,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini.

Tingkat signifikansi pengaruh ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar -11,140 dengan angka signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$), maka hubungan tersebut dinyatakan sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriana dkk. (2020) yang berjudul "Beban Kerja dan Kesejahteraan Guru SMK". Temuan penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan berdampak negatif terhadap kualitas kehidupan kerja guru karena menyebabkan kelelahan fisik dan psikologis, sehingga mengurangi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Hipotesis Penelitian kedua adalah terdapat hubungan positif Dukungan Sosial (X_2) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan Dukungan Sosial (X_2) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y) dengan model penelitian $\hat{Y} = 54,218 + 0,608 X_2$.

Koefisien fungsional variabel Dukungan Sosial (X_2) adalah sebesar 0,608 yang memiliki arah positif. Hasil penelitian ini berarti jika Dukungan Sosial (X_2) mengalami peningkatan satu satuan, maka *Quality of Work Life* Guru (Y) diprediksi akan mengalami peningkatan sebesar 0,608 pada konstanta 54,218.

Kekuatan hubungan antar variabel ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,745, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara Dukungan Sosial dengan *Quality of Work Life* Guru. Selain itu, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,555, dapat disimpulkan bahwa kontribusi atau pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Quality of Work Life* Guru adalah sebesar 55,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini.

Tingkat signifikansi pengaruh ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 11,920 dengan angka

signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Dewi (2021) yang berjudul "Dukungan Sosial dalam Konteks Guru Sekolah Menengah". Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan sejawat dan pimpinan sekolah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepuasan kerja dan kualitas kehidupan kerja guru.

Hipotesis Penelitian ketiga adalah terdapat hubungan positif Kesejahteraan Psikologis (X_3) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan Kesejahteraan Psikologis (X_3) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y) dengan model penelitian $\hat{Y} = 61,452 + 0,584 X_3$.

Koefisien fungsional variabel Kesejahteraan Psikologis (X_3) adalah sebesar 0,584 yang memiliki arah positif. Hasil penelitian ini berarti jika

Kesejahteraan Psikologis (X_3) mengalami peningkatan satu satuan, maka *Quality of Work Life* Guru (Y) diprediksi akan mengalami peningkatan sebesar 0,584 pada konstanta 61,452.

Kekuatan hubungan antar variabel ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,712, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Quality of Work Life* Guru. Selain itu, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,507, dapat disimpulkan bahwa kontribusi atau pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap *Quality of Work Life* Guru adalah sebesar 50,7%, sedangkan 49,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tingkat signifikansi pengaruh ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 10,830 dengan angka signifikansi (Sig.) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa guru dengan kesejahteraan psikologis

yang baik cenderung memiliki motivasi kerja tinggi, resiliensi kuat, dan kepuasan kerja yang lebih baik.

Hipotesis Penelitian keempat adalah terdapat hubungan positif antara Beban Kerja (X_1), Dukungan Sosial (X_2), dan Kesejahteraan Psikologis (X_3) secara bersama-sama dengan *Quality of Work Life* Guru (Y). Berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara ketiga variabel tersebut dengan *Quality of Work Life* Guru (Y) yang ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 98,824 dengan tingkat signifikansi $< 0,001$.

Model regresi yang dihasilkan adalah $\hat{Y} = 42,150 - 0,385 X_1 + 0,412 X_2 + 0,328 X_3$. Koefisien korelasi ganda (R) adalah sebesar 0,852 yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Nilai R Square sebesar 0,726 menunjukkan bahwa 72,6% variasi *Quality of Work Life* Guru dipengaruhi oleh ketiga variabel tersebut secara bersama-sama.

Hal ini berarti, setiap peningkatan satu satuan pada Beban Kerja akan menurunkan *Quality of Work Life* Guru sebesar -0,385, peningkatan satu satuan Dukungan Sosial meningkatkan *Quality of Work*

Life Guru sebesar 0,412, dan peningkatan satu satuan Kesejahteraan Psikologis meningkatkan *Quality of Work Life* Guru sebesar 0,328, dengan asumsi variabel lainnya tetap (konstan).

D. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Beban Kerja (X_1) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Dukungan Sosial (X_2) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Kesejahteraan Psikologis (X_3) terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Beban Kerja (X_1), Dukungan Sosial (X_2), dan Kesejahteraan Psikologis (X_3) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *Quality of Work Life* Guru (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2022). *Mentoring antar guru dan persepsi terhadap kualitas kehidupan kerja: Studi kasus di SMK wilayah Tangerang*.
- Alvi, M. (2021). *A manual for selecting sampling techniques in research*. Munich Personal RePEc Archive.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revisi ke-7). Rineka Cipta.
- Bahaman, S., & Aripin, N. (2021). Psychological well-being and emotional balance in daily responsibilities. *Journal of Educational Psychology*, 14(2), 123–135.
- Briankusuma, G. D., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan quality of work life dan kesejahteraan psikologis pada guru. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 221–230.
- Bulan, A., et al. (2025). Beban kerja guru dalam penerapan kurikulum baru. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 45–53.
- Burhan Bungin. (2005). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Kencana Prenada Media Group.
- Dattalo, P. (2020). *Determining sample size: Balancing power, precision, and practicality*. Oxford University Press.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2023). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Farrell, A., & Collier, D. (2021). Social support and school culture: A protective factor for teachers. *Educational Psychology Review*, 33(3), 587–601.

- Febriana, R., dkk. (2020). Beban kerja dan kesejahteraan guru SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 9(1), 33–42.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2021). *Partial least squares: Konsep, teknik dan aplikasi SmartPLS 3.0*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harahap, L. S., & Prasetya, I. (2021). *Quality of work life dan kepuasan kerja guru*. Media Edukasi.
- Hasanah, U., & Wulandari, F. (2025). Quality of work life sebagai mediator kepemimpinan dan OCB guru. *Jurnal Kependidikan dan Psikologi*, 13(2), 109–120.
- Hidayat, R., & Nurjanah, D. (2023). Beban kerja dan kesejahteraan guru SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 73–84.
- Kurniawati, N., et al. (2025). Kesejahteraan psikologis guru di era modern. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 20(1), 22–35.
- Lahey, B., & Orehek, E. (2021). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived support and mental health. *Psychological Review*, 128(4), 710–732.
- Lashari, T. A., et al. (2023). Multicultural dimensions of social support. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(1), 45–60.
- Magdalena, E., et al. (2022). *Quality of work life dan peningkatan kinerja guru*. CV Literasi Nusantara.
- Mariani, N., et al. (2020). Dukungan sosial sebagai faktor perlindungan psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(3), 122–135.
- Permata, G., Sujanto, B., & Matin, M. (2020). Faktor-faktor penentu quality of work life guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia*, 5(4), 199–208.
- Pratama, B. B. R., Wahidmurni, W., & Harini, S. (2024). Meningkatkan QWL melalui partisipasi dan kompensasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 57–66.
- Putra, P., & Dewi, R. (2021). Dukungan sosial dalam konteks guru sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 99–108.
- Rahimi, H., Hejazi, S. Y., Lou, N. M., & Heidarzadeh, M. (2024). Teacher's work life and innovation. *International Journal of Educational Research*, 113(3), 345–359.
- Roselawaty, Y., & Yustini, T. (2025). Gaya kepemimpinan dan kesejahteraan guru. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 10(2), 75–88.
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(2), 147–160.
- Sari, R., & Wijaya, A. (2019). Dampak beban kerja terhadap motivasi guru SMK. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(1), 88–97.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sedarmayanti. (2021). *Manajemen sumber daya manusia: Reformasi birokrasi dan manajemen pegawai negeri sipil*. Refika Aditama.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences*. SAGE Publications.
- Suhartini. (2020). Quality of work life dan kepuasan kerja. *Jurnal Psikologi Industri*, 4(2), 110–118.
- Sukawati, Y. (2025). Beban kerja guru dalam kurikulum SMK. *Jurnal*

- Pendidikan dan Kesejahteraan Guru*, 3(1), 31–40.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. Terbaru). Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2022). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 7(2), 18–27.
- Wati, R. K., & Istiati, F. (2024). Quality of work life dan kesejahteraan psikologis guru SMK. *Diversita: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 55–64.
- Weken, M. E., et al. (2020). Beban kerja dan stres guru selama pandemi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 6(2), 144–155.
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2020). Teacher–student relationships and well-being. *Educational Psychology Review*, 32(1), 69–93.