

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia disebut sebagai makhluk monodualis yang berarti makhluk individu sekaligus makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk individu menurut konsep sosiologis diartikan sebagai makhluk yang hidup berdiri sendiri. Salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang dalam dirinya memiliki kelengkapan berupa raga, pergaulan hidup, perasaan dan juga akal (Gaffar, Abduh & Yantahin, 2017). Terdapat dua macam persepsi dalam perasaan yang dimiliki manusia, yaitu terkadang perasaan berbentuk positif, namun terkadang perasaan juga dapat berbentuk negatif. Perasaan dan emosi memiliki keterkaitan yang dekat, bahkan keduanya seringkali diartikan sama. Perasaan menunjukkan suasana hati yang cenderung lebih tenang, lebih tersembunyi bahkan tertutup dikarenakan tidak banyak melibatkan aspek fisik, sedangkan emosi menggambarkan suasana batin yang cenderung lebih dinamis, bergejolak serta terbuka sehingga emosi lebih tampak terlihat karena cenderung banyak menyangkut ekspresi-ekspresi jasmaniah (Miswari, 2017).

Individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola perasaannya cenderung tidak akan menimbulkan reaksi yang bersifat negatif, sedangkan apabila perasaan tersebut dibiarkan tanpa adanya pengelolaan, maka akan memiliki kemungkinan untuk mengakibatkan timbulnya emosi (Miswari,

2017). Emosi yang terlalu berlebihan dan dengan intensitas yang cukup lama, dapat mempengaruhi kestabilan emosi yang dimiliki. Padahal, menjaga agar emosi yang merisaukan dapat tetap terkendali merupakan salah satu kunci menuju kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* (Adiningtiyas, 2015).

Disamping itu, secara humanis manusia juga merupakan makhluk sosial yang juga diciptakan untuk dapat memberikan manfaat bagi individu lainnya (El, 2017). Sebagai makhluk sosial, manusia tentu tidak dapat memisahkan hidupnya dari berinteraksi kepada orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial berarti manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan individu lain ataupun kelompok masyarakat lainnya (Tabi'in, 2017). Sebagai contoh dalam dunia pendidikan pada siswa terkhusus siswa remaja, salah satu hal yang dapat membantu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan intrapersonal maupun kemampuan interpersonal atau kemampuan untuk berhubungan dengan individu lain adalah kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* (Seligman dalam Huynh, Craig, Janssen & Pickett, 2013).

*Emotional well-being* merupakan salah satu dimensi spesifik dari *subjective well-being*. *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan sebuah evaluasi yang bersifat kognitif serta bersifat afektif seorang individu dalam kehidupannya (Pramithasari & Suseno, 2019). Sedangkan *emotional well-being* merupakan suatu persepsi terhadap kondisi ataupun keadaan emosional yang didalamnya meliputi kepuasan

atas hidup serta rasa bahagia yang dirasakan oleh individu mengenai kehidupannya. *Well-being* yang cenderung tinggi dapat terjadi ketika individu merasa puas dan juga bahagia dengan kehidupan yang mereka jalani (Damayanti & Desiningrum, 2014). *Emotional well-being* merupakan kondisi adanya afek positif dan afek negatif yang dialami oleh seseorang pada kurun waktu tertentu. Seorang individu dikatakan sejahtera apabila afek positif lebih sering dirasakan bila dibandingkan dengan afek negatif (Jembarwati, 2017). Afek diartikan sebagai perasaan yang menguasai keseluruhan jiwa yang tidak dapat dikontrol ataupun dikuasai oleh pikiran (Niawati & Supradewi, 2017). Selain itu, afek juga diartikan sebagai “nada” perasaan yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan seperti perasaan kecewa, bangga, ataupun kasih sayang yang menyertai suatu pikiran (Setiyani, 2018). Uraian tersebut dapat menjelaskan bahwa istilah afek juga dapat disama artikan dengan perasaan.

★ Perasaan positif yaitu perasaan yang meliputi emosi positif yang dirasakan oleh individu dalam menjalani kehidupan. Berkebalikan dengan perasaan positif, perasaan negatif merupakan perasaan yang meliputi emosi negatif yang dirasakan individu dalam menjalani kehidupan dan terdiri dari emosi yang spesifik seperti adanya perasaan malu, perasaan bersalah, sedih, marah, cemas dan lain sebagainya (Christina & Matulesy, 2016). Perasaan sendiri diartikan sebagai suatu suasana hati yang dirasakan oleh individu dalam menikmati pengalaman-pengalaman yang dirasakan baik dimasa lalu dan dimasa sekarang (Diponegoro & Ru'iyah, 2013). Perasaan merupakan

suatu konsep yang didalamnya mencakup emosi serta *mood*, dengan sifat yang bipolar atau dua arah, yaitu emosi positif dan emosi negatif (Fathiyah, 2020). Secara singkat, perasaan positif merefleksikan sejauh mana individu merasa antusias, aktif serta siaga. Perasaan positif yang tinggi merupakan keadaan energi yang tinggi, adanya konsentrasi penuh, dan memiliki keterlibatan yang menyenangkan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Individu yang memiliki perasaan positif akan cenderung bersemangat, aktif, ditandai dengan energi yang tinggi, memiliki konsentrasi penuh, serta penuh dengan kenyamanan.

Berkebalikan dengan hal tersebut, individu dengan perasaan negatif cenderung akan merasakan ketegangan, rasa tidak nyaman sebagai akibat dari berbagai *mood* yang tidak menyenangkan seperti marah, dan lain sebagainya (Diponegoro & Ru'iyah, 2013). Perasaan negatif merupakan suatu dimensi umum dari tekanan subjektif serta keterlibatan yang tidak menyenangkan dan mencakup berbagai keadaan suasana hati yang tidak menyenangkan, termasuk kemarahan, perasaan terhina, jijik, perasaan bersalah, ketakutan, serta kegugupan, dan dengan perasaan negatif yang rendah maka individu akan menjadi lebih tenang dan tentram (Watson et al., 1988).

Ketika seorang individu memiliki *emotional well-being* yang tinggi, maka individu tersebut cenderung akan lebih memaknai hidup mereka dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan juga berguna tidak hanya ditujukan untuk dirinya sendiri, melainkan juga orang lain yang ada di

sekitarnya (Damayanti & Desiningrum, 2014). Selaras dengan hal tersebut, terdapat pula riset-riset yang teridentifikasi berhasil menguji adanya peran dari perasaan positif dalam pengoptimalan hasil, baik dari segi kognitif, konatif, psikomotor ataupun perilaku pada *setting* peserta didik maupun pada guru (Fathiyah, 2020).

Ukuran mengenai *well-being* atau kesejahteraan pada setiap individu bersifat subjektif, serta tergantung dari standar atau tolak ukur yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Ramadhan, 2012). Namun sayangnya beberapa studi mengungkapkan bahwa *emotional well-being* yang ada pada diri individu tidak selamanya berada kondisi yang baik. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kondisi kesejahteraan pada mahasiswa di salah satu universitas negeri di Jakarta berada di bawah ukuran standar pada umumnya (Wahyuni, Nurihsan & Yusuf, 2018). Hasil penelitian juga menunjukan bahwa remaja di Indonesia memiliki kondisi *emotional well-being* yang jauh dari kata positif, adanya peningkatan kenakalan remaja baik dari segi kualitas maupun kuantitas menunjukan rendahnya *emotional well-being* yang dimiliki oleh remaja Indonesia (Afridah, Wahyuningsih, & Nugraha, 2018). Selaras dengan hal tersebut, terdapat pula penelitian lain juga menunjukan bahwa terdapat sebesar 28% remaja memiliki *emotional well-being* yang rendah (Dian, Keliat, Besral, & Wakhid, 2018).

Tidak hanya di Indonesia, studi yang dilakukan di negara Finlandia juga menunjukan bahwa sebagian besar atau 21% siswa memiliki *emotional well-being* rendah ataupun motivasi yang rendah atau bahkan keduanya

(Parhiala et al., 2018). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya kondisi *emotional well-being* yang kurang baik terutama pada remaja dan siswa. Kondisi *emotional well-being* yang tidak cukup baik atau bahkan cenderung rendah dapat mengindikasikan bahwa mereka memiliki perasaan-perasaan negatif yang dirasakan, sehingga dapat memberikan efek yang juga kurang baik dalam menjalani aktivitas dalam kesehariannya.

Selain pada siswa dan juga remaja, pada individu yang lebih dewasa contohnya pada guru, sejumlah permasalahan yang dialami oleh guru juga dapat menjadi penyebab munculnya kesejahteraan subjektif yang rendah (Pramithasari & Suseno, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan penelitian sebelumnya mengenai kepuasan serta ketidakpuasan dalam mejalani profesi sebagai guru yang dilakukan pada salah satu sekolah di kota Purwokerto, diperoleh beberapa permasalahan yang dialami oleh guru diantaranya 90% guru merasa bahwa profesi guru yaitu sebagai profesi yang tidak cukup memadai serta bukan merupakan pekerjaan yang unggul, 87% guru merasa pekerjaannya tidak lebih baik daripada pekerjaan yang lain, 67% guru merasa profesi sebagai guru tidak ideal, 90% guru merasa menjalani pekerjaannya hanya sebagai rutinitas, 67% guru merasa kenaikan pangkat yang tidak bersesuaian dengan kemampuan yang dimiliki, adanya keterbatasan peluang untuk naik pangkat serta ketidakjelasan terkait kenaikan pangkat dan lain sebagainya, sehingga permasalahan tersebut secara keseluruhan dapat dikelompokan dalam satu kategori yaitu terkait permasalahan *well-*

*being* (Hutapea & Budiarto, 2016). Permasalahan yang dialami oleh guru TK tersebut sebagian besar dapat digolongkan dalam kategori aspek *satisfaction in life* atau kepuasan dalam hidup pada variabel *emotional well-being*.

Namun berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan pada guru honorer SMP di kota Bandung justru menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada guru disekolah tersebut secara umum atau 72,68% berada pada kategori *well-being* yang tinggi, dan hanya sebesar 26,52% berada pada kategori *well-being* yang rendah. Hal tersebut tampak ketika guru dihadapkan pada siswa yang memiliki motivasi rendah dalam belajar, para guru tersebut tidak menyerah dan bahkan semakin bersemangat untuk mengajar, serta menaggap hal tersebut sebagai sesuatu yang positif bagi mereka untuk dapat membangkitkan semangat belajar siswanya (Wangi & Annisaa, 2015). *Well-being* atau kesejahteraan yang dirasakan oleh setiap individu memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang dialaminya. Ketika seorang individu mengalami stress yang cukup tinggi, maka kesejahteraan dari individu tersebut akan cenderung rendah (Manita, Mawarpury, Khairan, & Sari, 2019).

Kesejahteraan atau *well-being* yang rendah dapat menimbulkan resiko pada munculnya permasalahan (Wahyuni, Nurihsan & Yusuf, 2018). Apabila individu dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, maka akan timbul perasaan bahagia, namun sebaliknya apabila individu tersebut tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi,

maka akan muncul emosi negatif ataupun emosi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya (Anindya & Soetjiningsih, 2017). Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa emosi merupakan bagian dari konsep afek atau perasaan (Fathiyah, 2020). Perasaan negatif yang cukup tinggi menunjukkan banyaknya perasaan yang tidak nyaman secara subjektif pada diri individu. Perasaan negatif menunjukkan bahwa seorang individu sedang merasakan suasana hati atau perasaan yang tidak menyenangkan seperti rasa tertekan, perasaan bersalah ataupun marah (Rinaldi, 2017). Untuk dapat meningkatkan kembali kesejahteraan atau *emotional well-being* pada diri individu, terdapat dua hal yang bisa dilakukan yaitu dengan cara berusaha untuk menurunkan stress atau emosi negatif yang dirasakan, serta dapat pula dengan cara meningkatkan emosi positif yang ada pada dirinya (Zhang & Zheng, 2017).

*Emotional well-being* menjadi suatu topik yang penting untuk diteliti. Hal tersebut dikarenakan terdapat banyak hal positif yang didapatkan ketika seseorang dapat memiliki kesejahteraan yang baik, ataupun perasaan positif yang tinggi. *Well-being* atau kesejahteraan yang baik memiliki pengaruh ataupun kontribusi dalam penurunan masalah serta secara signifikan memiliki korelasi yang negatif dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental (Wahyuni, Nurihsan & Yusuf, 2018). Beberapa contohnya yaitu adanya penelitian yang membuktikan bahwa perasaan positif dikaitkan dengan fungsi peran atau *role functioning* yang lebih baik, apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki

perasaan positif lebih rendah (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman., 2011). Dimana hal tersebut menjelaskan bahwa seorang individu dengan perasaan positif yang tinggi, yang berarti sedang berada dalam kondisi kesejahteraan yang baik, maka akan dapat berfungsi lebih baik dalam menjalankan peran di kehidupannya. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa, perasaan positif juga dikorelasikan secara positif dengan penilaian diri pada individu, baik itu penilaian mengenai kemampuan dirinya dalam memperoleh kesuksesan di perguruan tinggi, ataupun mengenai prediksi intensitas mendapatkan hasil nilai yang baik (Nickerson, Diener, & Schwarz, 2010).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa kesejahteraan ataupun kesejahteraan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu *quality of school life* yang berarti persepsi kesejahteraan yang dirasakan oleh siswa sebagai bagian dari sekolah dimana tempat dirinya belajar, beserta dimensi-dimensi yang sekolah miliki (Damayanti & Desiningrum, 2014). *Emotional well-being* juga dipengaruhi oleh dukungan sosial (Li, Ji, & Chen, 2014; Dian, Keliat, Besral, & Wakhid, 2018), pelatihan do'a islami (Afridah, Wahyuningsih, & Nugraha, 2018), stress dan kebersyukuran (Manita, Mawarpury, Khairan, & Sari, 2019), welas asih diri atau *self compassion* (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020; Bluth & Blanton, 2015; Bluth & Blanton, 2013), fase perkembangan (Bluth & Blanton, 2015), *loneliness* dan kecemasan komunikasi atau *communication*

*anxiety* (Chen, 2019), serta dipengaruhi juga oleh *mindfulness* (Bluth & Blanton, 2013).

Penelitian ini difokuskan pada kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* sebagai variabel yang mempengaruhi dan juga welas asih diri atau *self compassion* sebagai variabel moderator. Pemilihan variabel kecemasan komunikasi sebagai variabel yang mempengaruhi dikarenakan kecemasan komunikasi merupakan permasalahan umum yang dapat dialami oleh setiap individu. Didukung oleh penelitian yang juga sudah pernah dilakukan sebelumnya, dimana pada hipotesis ketiga dalam penelitian tersebut terbukti menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan komunikasi dengan *well-being* (Chen, 2019). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dialami oleh individu, maka akan semakin rendah *well-being* yang dirasakan, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan komunikasi yang dialami oleh individu, maka akan semakin tinggi *well-being* yang dirasakan.

Namun disamping itu, terdapat variabel welas asih diri atau *self compassion* yang diprediksi mampu menurunkan kecemasan, depresi, dan juga stress, serta dapat meningkatkan kepuasan hidup (Bluth & Blanton, 2015; Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2016). Sejalan dengan penelitian tersebut, *self compassion* juga dilaporkan berkorelasi secara negatif dengan depresi dan kecemasan (Bluth & Blanton, 2013). Ketika seorang individu memiliki welas asih diri atau *self compassion* pada dirinya, hal tersebut akan

mendorong munculnya penerimaan atas kondisi yang terjadi pada dirinya, dengan demikian kesejahteraan atau *well-being* akan lebih memungkinkan untuk dapat dicapai (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). Kecemasan komunikasi merupakan salah satu bentuk dari kecemasan. Ketika seorang individu mengalami kecemasan komunikasi, *self compassion* membuat individu menerima adanya perasaan kecemasan tersebut, sehingga kesejahteraan lebih mudah tercapai.

Pada sampel orang dewasa, *self compassion* ditemukan sangat terkait dengan kesejahteraan emosional yang positif (Bluth & Blanton, 2015). Adanya *self compassion* pada individu tidak menggantikan perasaan negatif dengan perasaan positif. Emosi positif justru dihasilkan dengan menerima ataupun merangkul perasaan negatif yang ada, sehingga *self compassion* dikaitkan dengan kekuatan psikologis yang positif. Dengan merangkul dan menerima perasaan negatif yang ada dengan *self compassion*, perasaan positif yang dihasilkan akan membantu menyeimbangkan perasaan negatif, sehingga memungkinkan adanya keadaan yang lebih menyenangkan (Neff & Dahm, 2015).

Selain itu, salah satu aspek dari *self compassion* yaitu *mindfulness* telah dilaporkan memiliki efek positif terhadap kesejahteraan emosional pada orang dewasa dan juga remaja. Terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan emosional (Bluth & Blanton, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, temuan dalam penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan positif dengan indikator

positif dari kesejahteraan dan berbanding terbalik dengan indikator negatif dari kesejahteraan (Bluth et al., 2016).

Studi mengenai *self compassion* yang dilakukan pada individu dewasa juga menunjukkan bahwa *self compassion* memoderasi reaksi terhadap situasi yang sulit, membantu individu untuk dapat bereaksi lebih tenang terhadap dirinya sendiri, terhadap orang lain dan juga terhadap kesulitan yang mereka alami. *Self compassion* juga tampaknya menjadi moderator yang kuat dari hubungan antara kesehatan fisik dengan *subjective well-being* (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Namun pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang secara langsung membahas mengenai *self compassion* yang berperan sebagai variabel moderator dalam pengaruh kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* terhadap *emotional well-being*, sehingga pembahasan mengenai hal tersebut menjadi menarik untuk diteliti.

★ Pembahasan mengenai kesejahteraan ataupun *Emotional well-being* banyak diteliti dalam beberapa *setting*, antara lain pada siswa (Damayanti & Desiningrum, 2014; Afridah, Wahyuningsih, & Nugraha, 2018), mahasiswa (Chen, 2019), guru sekolah dasar (Anindya & Soetjningsih, 2017), remaja (Dian, Keliat, Besral, & Wakhid, 2018; Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020; Bluth & Blanton, 2013; Bluth & Blanton, 2015; Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2016), dewasa muda (Manita, Mawarpury, Khairan, & Sari, 2019), dan juga pada dewasa akhir (Li, Ji, & Chen, 2014; Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Dalam penelitian ini, akan difokuskan

pada *setting* guru TK, dikarenakan masih sedikit penelitian yang mengkaji mengenai *emotional well-being* pada *setting* tersebut, serta untuk membedakan dari penelitian terdahulu.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan (PDSP) kementerian pendidikan dan kebudayaan pada tahun 2015, didapatkan fakta bahwa sebesar 95,18% profesi guru TK didominasi oleh perempuan, sedangkan laki-laki hanya sebesar 4,82% sisanya (PDSP, 2015). Stereotipe orang tua mengenai guru perempuan cenderung masih sangat tinggi apabila dibandingkan dengan guru laki-laki pada pendidikan anak usia dini. Meskipun pandangan orang tua mengenai guru laki-laki tidak buruk dan menganggap bahwa guru laki-laki juga mempunyai peran dalam pendidikan usia dini dalam hal tanggung jawab, namun sebagian besar orang tua masih cenderung lebih percaya serta merasa nyaman apabila anak mereka diajar oleh guru perempuan (Atika & Purnamasari, 2019). Disisi lain, ketika seorang perempuan memutuskan untuk menjadi wanita pekerja, mereka semua pasti mengalami perasaan bahagia dan tidak bahagia dalam pekerjaan yang mereka jalani (Anindya & Soetjiningsih, 2017). Mengukur kualitas *emotional well-being* pada pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan oleh wanita atau disebut sebagai *pink collar worker* menjadi lebih menarik dikarenakan mereka termasuk kedalam pekerjaan yang terdapat unsur emosional dan harus memberikan pelayanan terbaik, memberikan ekspresi yang bahagia serta senyuman

bahkan tidak peduli kenyataan apa yang terjadi pada pekerja tersebut (Hastuti, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 13 guru TK di Kota Purwokerto pada bulan Oktober 2020, ditemukan bahwa terdapat emosi positif ataupun perasaan positif yang dirasakan oleh guru TK dalam menajalani profesinya, diantaranya yaitu adanya perasaan senang ketika bertemu dengan anak didiknya di sekolah dan dapat menyampaikan ilmu. Perasaan senang yang dirasakan juga dikarenakan banyak ilmu yang bisa didapat selama menjadi guru TK, mereka juga dapat bermain sekaligus sambil belajar. Selain itu beberapa guru TK meniatkan aktivitas mengajar sebagai bentuk ibadah dan menganggap guru TK merupakan profesi yang mulia. Beberapa guru TK juga bersyukur dengan profesi yang dijalani dan menganggap bahwa guru TK sudah memiliki kualitas yang baik untuk saat ini. Terdapat pula guru TK yang beranggapan bahwa profesinya merupakan profesi yang menyenangkan dan prospektif untuk masa depan. Apabila diibaratkan dengan piramida, guru TK merupakan dasar piramida dikarenakan menjadi penopang untuk jenjang selanjutnya.

Namun disamping itu, ditemukan gejala masalah ataupun emosi negatif yang juga mereka rasakan. Beberapa diantaranya yaitu, walaupun sebagian besar merasa senang menjalani profesinya namun masih ada guru TK yang merasa bahwa profesi guru TK merupakan profesi yang masih kurang mendapat perhatian, menganggap profesinya tidak mudah dan membutuhkan kesabaran, terkadang responden merasa pusing dalam

menjalani profesinya, menganggap aktivitas mengajar sudah menjadi kewajiban, serta mengaku mendapat banyak pelajaran dari profesi yang dijalani, salah satunya yaitu pelajaran kesabaran.

Terdapat beberapa hal yang membuat responden kurang senang dalam menjalani profesinya sebagai guru TK, beberapa diantaranya yaitu sikap dari kepala sekolah, adanya tuntutan dari kantor, merasa profesi guru TK kurang perhatian dan cenderung dianggap remeh, anak didik yang terlambat berkembang atau belum berkembang dengan semestinya, serta adanya ekspektasi dari orangtua siswa sehingga menyebabkan munculnya beban tersendiri. Selain itu responden juga mengeluhkan kurangnya sarana prasarana yang tersedia, dan terdapat pula yang mengatakan bahwa guru TK merupakan manusia biasa yang juga terkadang memiliki permasalahan, namun harus tetap ceria dan bahagia di depan anak didiknya.

Terdapat beberapa situasi yang menyebabkan responden terkadang merasakan sedih dan juga bersalah selama menjalani profesinya sebagai guru TK, yaitu ketika melihat anak didiknya tertekan, ketika memperlakukan anak dengan tidak adil serta beberapa guru TK merasa cemas dikarenakan semakin cepatnya perubahan zaman. Responden juga merasa sedih atau bersalah ketika mereka merasa gagal dalam mendidik, dan ketika tidak dapat memenuhi ekspektasi dari orangtua siswa, serta merasa sedih ataupun bersalah ketika sedang kehilangan kontrol emosinya.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami guru TK berkaitan dengan *emotional well-being*.

Oleh karena itu, peneliti akan meneliti mengenai pengaruh kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto dengan *self compassion* sebagai variabel moderator.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto?
2. Apakah ada pengaruh kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto jika dimoderatori oleh *self compassion*?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menguji pengaruh kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto.
2. Untuk menguji pengaruh kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto jika dimoderatori oleh *self compassion*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ragam ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keilmuan psikologi serta dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya terutama dalam penelitian yang akan mengkaji mengenai *emotional well-being*.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk guru, sehingga para guru dapat mengetahui serta memahami faktor yang dapat mempengaruhi *emotional well-being*, dan diharapkan para guru juga dapat mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *well-being* pada dirinya. Penelitian ini diharapkan juga dapat dijadikan dasar dalam penerapan pelatihan *self compassion* untuk dapat meningkatkan *emotional well-being* yang ada pada guru TK.

## **E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

*Emotional well-being* merupakan dimensi spesifik dari *subjective well-being* (Keyes, 2000). Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya lebih banyak yang menjadikan *emotional well-being* sebagai bagian dari dimensi variabel yang hendak diteliti. Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Naimah menjadikan *emotional well-being* sebagai bagian dari dimensi *workplace well-being* (Na'imah, Thahjono & Madjid, 2021). Selain itu pada penelitian sebelumnya mengungkapkan

bahwa terdapat pengaruh kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) terhadap *subjective well-being* (Chen, 2019). Penelitian tersebut juga menjadikan variabel *emotional well-being* sebagai bagian dari dimensi *subjective well-being* yaitu pengaruh positif dan negative. Sehingga beberapa penelitian sebelumnya tidak mengukur *emotional well-being* secara langsung sebagai variabel. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara langsung membahas mengenai pengaruh kecemasan komunikasi terhadap *emotional well-being*.

Penelitian mengenai *self compassion* juga mengungkap bahwa *self compassion* mampu menjadi moderator dalam hubungan antara kesehatan fisik dengan *subjective well-being* (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Namun pada penelitian tersebut *self compassion* ditempatkan sebagai moderator dari *subjective well-being*, dan pada penelitian sebelumnya belum ditemukan penelitian yang secara langsung menjadikan *self compassion* sebagai variabel moderator dari *emotional well-being*. Penelitian ini juga difokuskan pada *setting* guru TK dikarenakan masih sedikit penelitian yang mengkaji mengenai *emotional well-being* pada *setting* tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang secara langsung membahas mengenai pengaruh kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto dengan *self compassion* yang berperan sebagai variabel moderator.