

Pengaruh Beban Kerja terhadap *Subjective Well Being* Ustadz dan Ustadzah Muda

Yuva Monica Sari^{1*}, Any Nurhayaty¹, Tansri Adzaln Syah¹

[1] Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia.

Abstract

This study examines the influence of workload on subjective well-being among young ustadz and ustadzah working in Islamic boarding schools (pesantren). Using a quantitative approach with simple linear regression analysis, this research involved 276 respondents aged 18–29 years who were actively teaching in various pesantren across Indonesia. Data were collected using validated measurement instruments, including the Satisfaction With Life Scale (SWLS), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) based on Diener's theory (2018), and a workload scale developed based on Gawron's theory (2018). Data analysis was conducted using SPSS version 27, encompassing validity testing, reliability testing, normality testing, and Pearson product-moment correlation analysis. The results indicated that workload had a positive and significant relationship with subjective well-being ($r = 0.520$, $p < 0.001$). This finding suggests that higher workload is associated with higher levels of subjective well-being when work is perceived as meaningful and interpreted as a form of devotion. Within the pesantren context, spiritual meaning and religious values play a crucial role in transforming work pressure into a source of psychological satisfaction and happiness. These results highlight the importance of value-based work environments in shaping positive psychological outcomes. This study contributes to the development of positive psychology, particularly in enhancing the understanding of well-being within religious-based work settings.

Keywords: Workload; Subjective Well-being; Ustadz and Ustadzah; Emerging Adulthood; Islamic Boarding School

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-10-15 | Published: 2025-12-30

DOI: <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i4.14458>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 723 - 733

(*) Corresponding Author: Yuva Monica Sari, Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia, Email: yuvasari091@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masa muda diartikan sebagai fase kehidupan yang penuh dengan perubahan dan perkembangan, di mana setiap individu mulai memasuki proses pendewasaan, membentuk jati diri, serta menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru (Nurhayati, 2015). Meskipun masa muda sering dikaitkan dengan semangat tinggi dan potensi besar, nyatanya banyak anak muda yang menghadapi tekanan stres akibat permasalahan yang mereka hadapi. Kamila & Rahmawati (2023), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa sebagian permasalahan dapat memicu munculnya dampak emosi negatif seperti stres dan akan berdampak pada penurunan kebahagiaan. Sedangkan kebahagiaan menjadi hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang memiliki kebahagiaan dapat menjadikan kehidupannya lebih berharga dan minim akan perasaan emosi negatif. *Subjective well being* atau kesejahteraan subjektif merupakan indikator penting dalam menilai kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang. Dalam dinamika kehidupan pendidikan terutama pesantren, ustadz dan ustadzah muda tidak hanya berperan sebagai pengajar tetapi sebagai pembimbing spiritual, dan organisator dalam kegiatan sehari-hari. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang baik umumnya menunjukkan rasa bahagia, puas terhadap kehidupannya, serta mampu mengelola perasaan positif dan negatif secara seimbang. Namun, penelitian mengenai *Subjective well being* pada ustadz dan ustadzah muda di lingkungan pesantren masih terbatas. Lingkungan religius sering kali diasumsikan secara otomatis meningkatkan kesejahteraan subjektif, akibatnya beban kerja serta tuntutan peran ganda sering kali terabaikan. Namun sebaliknya, kajian tentang beban kerja cenderung memposisikannya sebagai faktor negatif tanpa mempertimbangkan peran dimensi spiritual sebagai sumber makna dan ketahanan psikologis. Oleh sebab itu, terdapat kesenjangan penelitian terkait bagaimana *subjective well-being* ustadz dan ustadzah muda terbentuk melalui interaksi antara tuntutan peran, beban kerja, dan dimensi spiritual dalam konteks pesantren.

Dalam lingkungan pendidikan berbasis pesantren, *subjective well being* menjadi aspek psikologis yang patut diperhatikan Bilhaq & Oktaviana (2024). Karena individu dengan tingkat subjektif well being yang tinggi memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, menjalani hubungan sosial yang humoris, menunjukkan performa kerja yang lebih produktif, serta memiliki kemampuan mengatasi stres dengan lebih baik. Purwaningsih et al. (2023), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kesehatan yang rendah sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, kehilangan emosional, dan kurangnya kepuasan dalam hidupnya. Menurut Diener et al. (2018), *subjective well-being* merupakan penilaian individu pada kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan secara subjektif. Dalam teori tersebut terdapat tiga aspek, yaitu Positive Affect, Negative Affect, and Life Satisfaction. Dari teori dan aspek tersebut pada setiap instansi termasuk lembaga pendidikan atau pesantren, sumber daya yang dimiliki merupakan aset utama dalam mencapai tujuan dan kesuksesan pondok pesantren. Dalam mencapai kinerja yang optimal, pesantren perlu memperhatikan kesejahteraan dan kebahagiaan para ustaz dan ustazah, terutama yang terbelang masih muda di usia 18-29 tahun. Hal ini karena dalam teori psikologi usia muda menurut Arnett & Mitra (2020), Emerging Adulthood adalah masa perkembangan yang berlangsung antara masa remaja dan dewasa penuh di usia 18-29 tahun, sebaliknya itu kebanyakan orang tetap dalam peran dewasa seperti pekerjaan tetap,

pernikahan, dan keluarga. Dalam usia muda, sangat perlu diperhatikan subjective well-being. Penelitian Brito & Soares (2023) menjelaskan bahwa masa emerging adulthood yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, dan emosi berkaitan erat dengan menurunnya subjective well-being.

Adapun salah satu faktor yang dapat memengaruhi subjective well-being adalah beban kerja yang berlebihan serta tidak terkelola dengan baik. Menurut Gawron (2018), beban kerja merupakan konsep multidimensi yang mencakup berbagai aspek tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi oleh individu dalam lingkungan kerja. Beban kerja dapat dibagi menjadi tiga aspek utama, yaitu beban waktu, beban mental dan usaha, dan beban tekanan psikologis. Dalam konteks ini, penting untuk mengelola beban kerja agar tidak menimbulkan stres berlebihan yang dapat menurunkan kesejahteraan subjektif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkorelasi negatif dengan subjective well-being karena meningkatkan stres dan kelelahan emosional. Zonneveld (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, tingkat subjective well-being cenderung menurun. Penelitian Kambuno et al. (2023) di SMPN Toraja Utara menunjukkan bahwa pembagian beban kerja yang tepat dan sesuai dengan kemampuan guru sangat penting karena dapat memengaruhi kinerja dan pencapaian institusi pendidikan. Selain itu, menurut Wiradendi (2020), keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi sangat penting untuk mendukung kinerja karyawan, terutama generasi milenial. Fenomena ini sering terjadi di dunia kerja terutama pendidikan umum atau juga keagamaan. Namun, asumsi bahwa beban kerja selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan belum sepenuhnya mempertimbangkan konteks kerja berbasis nilai religius. Dalam lingkungan pesantren, beban kerja ustadz dan ustadzah muda tidak hanya bersifat profesional, tetapi juga mengandung makna spiritual dan pengabdian. Oleh karena itu, berbeda dengan temuan pada konteks sekuler, penelitian ini menguji asumsi bahwa beban kerja dalam lingkungan pesantren tidak serta-merta menurunkan *subjective well-being*, bahkan berpotensi berhubungan positif melalui dimensi makna dan spiritualitas kerja.

Ustadz dan ustadzah muda sering menghadapi beban kerja yang tinggi. Tuntutan ini biasanya datang dari pimpinan pesantren, wali santri, dan masyarakat sekitar yang melihat mereka sebagai panutan di lingkungan pesantren. Di berbagai lembaga pendidikan Islam menunjukkan bahwa sistem manajemen sumber daya manusia belum sepenuhnya memperhatikan beban kerja dan kapasitas personal ustadz dan ustadzah muda. Bahkan pembagian tugas yang tidak proporsional, kurangnya dukungan psikososial dari pesantren, dan minimnya pelatihan manajemen stres sering diabaikan. Dalam beberapa kasus, beban kerja yang tinggi sering dianggap sebagai bentuk "pengabdian". Penelitian yang dilakukan oleh Schaufeli (2018) menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan kehilangan emosional. Sebagian besar ustadz dan ustadzah muda sedang berada pada fase usia produktif dalam proses karier dan stabilitas emosionalnya. Pada fase ini, individu cenderung rentan terhadap tekanan psikologis jika tidak diimbangi oleh subjective well-being. Dengan semakin tingginya tuntutan kerja dan ekspektasi masyarakat terhadap mereka, dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif, terutama mereka yang tidak mendapat dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar.

Wawancara singkat pra penelitian telah dilakukan oleh beberapa ustadz dan ustadzah muda. Berdasarkan hasil wawancara awal, responden merasa jam kerja

yang panjang membuat kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi tidak seimbang. Sejalan itu, mereka sudah dibagi jobdesk masing-masing oleh pemimpin seperti, menjadi bagian keagamaan, kebersihan, mengajar, dan lain-lain. Namun, tidak jarang mereka juga harus melaksanakan tugas di luar jobdesk yang sudah ditetapkan, seperti secara tiba-tiba dijadwalkan untuk mengisi kajian, menggantikan pekerjaan rekan kerjanya, mereka juga diharuskan mendampingi dan mengawasi santri dalam berbagai situasi dan kondisi dalam 24 jam, dan tugas administrasi, sehingga mereka sangat minim jam istirahat. Mereka merasa lebih bahagia saat beban mengajar dikurangi atau diganti dengan kegiatan rekreatif seperti, berkuda, dan memanah. Sejalan itu, banyak dari mereka mengalami kelelahan fisik, mental, merasa cemas dan khawatir terhadap penilaian dari pimpinan, wali santri, dan masyarakat sekitar.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadan & Savitri (2021), pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa stres akibat beban kerja yang tinggi berhubungan negatif dengan subjective well-being. Sehingga semakin tinggi beban kerja dan tekanan emosional yang dirasakan, semakin rendah tingkat kepuasan dan kebahagiaan hidup. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2023) di Kabupaten Cirebon pada karyawan swasta menjelaskan bahwa totalitas kerja serta dukungan sosial memengaruhi subjective well-being secara signifikan. Penelitian tersebut secara umum menyoroti pentingnya keseimbangan antara tuntutan kerja dan kapasitas pribadi dalam menciptakan kesejahteraan subjektif di tempat kerja. Berdasarkan fenomena di atas, meskipun penelitian tentang subjective well-being guru (Maharani, 2023) dan tenaga kesehatan (Ramadan & Savitri, 2021) telah mapan, studi tentang ustadz/ustadzah muda masih terbatas pada aspek kompetensi pedagogis (misal: Fathurrahman, 2022) atau kesehatan mental pasca-pandemi (Gratia et al., 2023), sementara hubungan antara beban kerja dan subjective well-being khususnya dalam perspektif makna religius belum dieksplorasi secara empiris. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menguji bagaimana beban kerja, ketika dimaknai sebagai ibadah, justru berkontribusi positif terhadap *subjective well-being*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat apakah beban kerja dapat mempengaruhi *subjective well being* ustadz dan ustadzah muda.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari beban kerja terhadap subjective well-being ustadz dan ustadzah muda. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat *subjective well being* mereka. Penelitian ini juga memiliki manfaat yang bersifat teoritis ataupun praktis. Sejarah teori ini, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya literatur tentang kesejahteraan subjektif dalam lingkungan pendidikan terutama di pesantren. Dan secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pendidikan dan keagamaan yang lebih baik untuk mengelola beban kerja ustadz dan ustadzah muda. Dengan demikian, kesejahteraan mereka tetap terjaga dan kualitas dalam pengajaran atau pembimbingan dapat diberikan kepada santri secara optimal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel independen beban kerja dan variabel dependen *subjective well being*. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif, bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel beban kerja terhadap variabel *subjective well being* ustadz dan ustadzah muda. Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala. *Subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Diener et al., dengan skala respons Likert. Beban kerja diukur menggunakan menggunakan skala beban kerja yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori beban kerja Gawron (2018), yang mencakup aspek beban waktu, usaha mental, dan tekanan psikologis, terdiri dari 30 aitem. Untuk skala beban kerja sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, dilakukan terlebih dahulu uji coba (*Try Out*) kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Setelah itu proses uji validitas dan reliabilitas instrumen dilaporkan secara rinci yang dapat dilihat pada bagian hasil penelitian.

Partisipan

Strategi pengambilan sampel non-probabilitas, purposive sampling yang melibatkan pemilihan responden secara sadar, berdasarkan kriteria tertentu yaitu, (1). Ustadz dan ustadzah muda yang berusia 18-29 tahun. (2). Penduduk Indonesia. (3). Aktif diisi peisantrain dengan minimal mengajar selama satu tahun. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan teori Malhotra (2010) yang merumuskan banyaknya sampel setidaknya berjumlah 4-5 kali jumlah variabel atau pertanyaan. Pada penelitian ini terdapat 55 pertanyaan, sehingga untuk mendapatkan jumlah sampel dikalikan 5, maka akan didapati 275 sampel atau responden ustadz dan ustadzah muda di Indonesia.

Teknik Analisis Data

Variabel beban kerja diukur menggunakan skala berdasarkan teori Gawron (2018). Skala ini terdiri dari 30 item yang mengukur aspek beban waktu, beban mental usaha, dan beban tekanan psikologis. Dalam skala ini dinilai menggunakan skala likert lima point, mulai dari 1 (sangat sesuai) hingga 5 (sangat tidak sesuai). Semakin tinggi skor total, menunjukkan tingkat beban kerja yang lebih tinggi. Sementara variabel subjektif being diukur dengan dua skala, yaitu: *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect* (PANAS). Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan software statistik SPSS versi 27. Sebelum melakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji validitas pada dua skala (PANAS + SWLS) yang digabungkan menjadi skala SWB, sehingga akan terlihat hasil uji validitas pada skala beban kerja dan skala SWB. Dilakukan juga uji normalitas, uji linear. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh beban kerja terhadap *subjective well-being*, akan digunakan uji korelasi Pearson product-moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 276 ustadz dan ustadzah muda yang tersebar di berbagai pesantren di Indonesia. Berdasarkan analisis deiskriptif yang telah dilakukan, diperoleh gambaran karakteristik responden yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase
18 – 21 Tahun	37	13,4%
22 – 25 Tahun	138	49,8%
26 – 29 Tahun	102	36,8%
Lama Mengajar di Pesantren (Tahun)		
1 – 2 Tahun	108	39,0%
3 – 4 Tahun	117	42,4%
5 – 7 Tahun	51	18,4%
TOTAL	276	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 22-25 tahun sebanyak 49,8%, diikuti oleh kelompok usia 26-29 tahun sebanyak 102 orang (36,8%), dan kelompok usia 18-21 tahun sebanyak 37 orang (13,4%). Dominasi kelompok usia 22-25 tahun ini mencerminkan fase emerging adulthood yang sedang berada pada puncak eksplorasi karier dan pembentukan identitas profesional sebagai pendidik keagamaan. Pada fase ini, ustadz dan ustadzah muda umumnya sudah memiliki pengalaman mengajar, namun dalam proses adaptasi terhadap tuntutan dinamika kehidupan pesantren.

Diinjau dari lama mengajar, sebagian besar responden telah mengajar selama 3-4 tahun sebanyak 117 orang (42,4%), diikuti oleh kelompok yang mengajar selama 1-2 tahun sebanyak 108 orang (39,0%), dan kelompok yang telah mengajar selama 5-7 tahun sebanyak 51 orang (18,4%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase awal hingga pertengahan dalam perjalanan karier mereka sebagai tenaga pendidik di pesantren. Fase ini merupakan periode krusial di mana mereka berkomitmen terhadap profesi sekaligus menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola beban kerja dan menjaga kesejahteraan subjektif mereka.

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, dilakukan pengujian terhadap kualitas instrumen penelitian melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur, sedangkan uji reliabilitas menilai konsistensi internal instrumen (Kaunang et al., 2025). Menurut Azwar (2012), item dinyatakan valid apabila koefisien korelasi item-total (r) mencapai minimal ($r > 0.30$). Berdasarkan kriteria dalam buku metodologi penelitian oleh Azwar (2017), nilai korelasi berada dalam rentang 0,00 – 0,199 (sangat lemah), 0,20 – 0,399 (lemah), 0,40 – 0,599 (sedang), 0,60 – 0,799 (tinggi), 0,80 – 1,000 (sangat tinggi).

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Variabel	r Hitung	r Tabel	Keterangan
SWB	0.480 – 0.663	0.30	Valid
Beban Kerja	0.403 – 0.671	0.30	Valid

Berdasarkan tabel 2, hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penilaian memenuhi kriteria validitas dalam kategori sedang hingga tinggi. Pada skala SWB yang diukur menggunakan dua instrumen, yaitu skala PANAS dan skala SWLS. Hasil dari kedua skala tersebut kemudian digabungkan untuk memperoleh

skala SWB, dan hasil tersebut menunjukkan nilai Corrected Item-Total di atas 0.30 yaitu 0.480-0.663 (sedang hingga tinggi). Skala beban kerja memperoleh nilai nilai corrected Item-total di atas 0.30 yaitu 0.403-0.671 (sedang hingga tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen beban kerja dan instrumen subjektif akan dinyatakan valid dan konsisten.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha yang mengukur konsistensi internal antar-item dalam skala. Menurut Azwar (2017), suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha ≥ 0.70 . Hasil uji reliabilitas dari skala beban kerja dan skala SWB disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Item	Keterangan
Beban Kerja	0.916	30	Sangat reliabel
SWB	0.927	25	Sangat reliabel

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki konsistensi yang reliable. Skala beban kerja memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.916 dan skala SWB memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.927. Hal ini menunjukkan bahwa 30 item skala beban kerja dan 25 item skala SWB secara konsisten sangat reliable. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini valid, reliable, dan layak untuk digunakan dalam analisis statistik lebih lanjut.

Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis regresi linier, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data residu terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov test dengan sampel sebanyak 276 responden. Hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi instrumen menunjukkan nilai $0.200 > 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari data yang digunakan termasuk distribusi normal. Dengan memperhitungkan asumsi normalitas, analisis regresi linier dapat dilanjutkan dengan tingkat kepercayaan yang tinggi bahwa hasil estimasi parameter akan akurat.

Uji regresi Linear

Untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh beban kerja terhadap subjective well-being ustadz dan ustadzah muda, dilakukan analisis regresi linier sederhana. Menurut Azwar (2012), kriteria linearitas dua variabel apabila nilai signifikan hasil uji regresi (p) lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$). Hasil analisis disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. ANOVA

Model	Sum of Squares		Df	Mean square	F	Sig.
1	Regression	31922.277	1	31922.277	101.496	<,001
	Residual	86178.158	274	314.519		
	Total	118100.435	275			

Berdasarkan tabel 4, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 101,496 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun adalah signifikan secara statistik. Hal ini menyatakan bahwa variabel beban kerja berpengaruh signifikan terhadap

subjective well-being.

Uji Korelasi Pearson Product Moment

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kerja dan variabel *subjective well being* (SWB). Analisis ini dilakukan menggunakan Korelasi Pearson Product Moment, yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan pengaruh antar variabel internal atau rasio, hasil analisis ini disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson *Product Moment*

		SWB	Beban Kerja
SWB	Pearson Correlation	1	.520**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	276	276
Beban Kerja	Pearson Correlation	.520**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	276	276

Hasil uji korelasi Pearson product-moment pada Tabel 5 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.520$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Berdasarkan kriteria interpretasi korelasi menurut Azwar (2017), nilai korelasi 0.520 termasuk dalam kategori korelasi sedang hingga tinggi. Hasil korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dialami, maka akan semakin tinggi pula subjective well-being yang dirasakan. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis penelitian ini menyatakan “terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dan subjective well-being” diterima.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson product-moment, terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dan subjective well-being ustadz dan ustadzah muda. Seiring dengan besar tanggung jawab dan aktivitas kerja yang mereka jalani, tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan semakin tinggi. Sejarah teori Job Demands-Resources Theory (JD-R) yang diungkapkan oleh Bakker & Demerouti (2017) menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan (*job demands*) tidak selalu menimbulkan stres atau kelelahan, tetapi dapat meningkatkan kesejahteraan jika dibandingkan dengan sumber daya psikologis seperti dukungan sosial, religiusitas, dan makna kerja. Pada ustadz dan ustadzah muda, tingginya beban kerja dapat menjadi sumber kebahagiaan jika mereka merasa pekerjaan tersebut bernilai ibadah dan memberi manfaat bagi orang lain. Dengan kata lian, makna spiritual dan nilai religius dapat menjadi faktor yang membuat hubungan antara beban kerja dan *subjective well being* menjadi positif.

Febrianto et al. (2025) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa beban kerja dan totalitas kerja berpengaruh positif terhadap subjective well-being pada prajurit Marinir. Kondisi tersebut dijelaskan karena individu dengan semangat pengabdian yang tinggi melihat beban kerja sebagai tantangan, bukan ancaman. Kondisi yang sama juga terlihat pada ustadz dan ustadzah muda yang menganggap tugas mereka sebagai bagian dari pengabdian, bukan hanya kewajiban pekerjaan. Namun, hasil ini berbeda dengan Zonneveld (2022) di Belanda, yang menjelaskan bahwa beban kerja tinggi justru menurunkan subjective well-being pada pemimpin agama muda. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh perbedaan budaya dan cara pandang terhadap pekerjaan. Di Indonesia, beribadah di lingkungan religius sering dimaknai sebagai

bentuk ibadah dan kontribusi spiritual, sedangkan di negara Barat pekerjaan keagamaan lebih dianggap sebagai profesi formal.

Maharani (2023) menjelaskan bahwa totalitas kerja serta dukungan sosial memengaruhi *subjective well-being* secara signifikan. Ketika seseorang memiliki semangat kerja yang tinggi dan merasa didukung oleh lingkungannya, maka rasa bahagia dan kepuasan hidup juga meningkat meskipun tuntutan pekerjaan cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban kerja yang bermakna dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Ramadan & Savitri (2021), yang menunjukkan bahwa stres akibat beban kerja yang tinggi berhubungan negatif dengan *subjective well-being* selama pandemi COVID-19. Perbedaan ini kemungkinan karena konteks kerja yang berbeda. Pada tenaga kesehatan, beban kerja disertai risiko tinggi terhadap keselamatan dan kesehatan emosional yang berat, sementara ustadz dan ustadzah muda tetapkan kerja lebih bersifat sosial dan spiritual. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengaruh beban kerja terhadap *subjective well-being* bersifat kontekstual dan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan nilai budaya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung teori Diner et al. (2018) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh sedikitnya stres, tetapi juga oleh adanya emosi positif-negatif, dan kepuasan hidup. Ustadz dan ustadzah muda yang memaknai pekerjaannya sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab sosial akan lebih mudah merasakan kepuasan dan kebahagiaan, meskipun pekerjaan mereka padat dan menuntut waktu yang cukup banyak. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam konteks lembaga keagamaan. Hasilnya menunjukkan bahwa beban kerja tidak selalu membawa dampak negatif terhadap kesejahteraan, melainkan bisa menjadi sarana untuk membangun *well being* yang berbasis nilai dan spiritualitas. Hasil ini memperkuat penelitian dari Brito & Soares (2023) menjelaskan bahwa kesejahteraan individu muda dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dan menemukan makna hidup di tengah tuntutan sosial yang tinggi.

Sejarah praktis, hasil penelitian, dan mengemaskan pentingnya pengelolaan beban kerja yang seimbang dan bermakna di lingkungan pesantren. Beberapa kriteria yang tinggi tidak perlu dihindari, tetapi perlu diatur agar sesuai dengan kapasitas dan kondisi individu. Pimpinan pesantren dapat membantu melalui pelatihan manajemen stres, dukungan emosional dan kegiatan rekreatif, yang dapat menjaga keseimbangan psikologis ustadz dan ustadzah muda. Dengan begitu, kesejahteraan subjektif tetap terjaga dan semangat pengabdian mereka bisa berlangsung lebih lama. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberi pengaruh terhadap pemahaman tentang bagaimana beban kerja dapat memengaruhi kesehatan subjektif dengan berbedanya tergantung pada konteks dan nilai yang dimiliki individu. Dalam lingkungan religius seperti pesantren, beban kerja bisa menjadi faktor yang memperkuat kesehatan kerana didasari oleh niat pengabdian dan nilai spiritual yang tinggi. Penelitian ini berkontribusi untuk pengimbangan ilmu psikologi positif, khususnya dalam memahami kesejahteraan individu di lingkungan kerja yang memiliki nilai-nilai keagamaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* ustadz dan ustadzah muda di lingkungan pesantren. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dihadapi, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan, selama beban kerja tersebut dimaknai sebagai bentuk tanggung jawab dan pengabdian. Dalam konteks pesantren, makna spiritual dan nilai religius berperan penting dalam mengubah tuntutan kerja menjadi sumber kepuasan dan kebahagiaan psikologis. Hasil penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman dalam ilmu psikologi khususnya dalam pengaruh beban kerja di lingkungan pesantren. Saran penelitian bagi lembaga pendidikan pesantren, penting untuk mengelola beban kerja ustadz dan ustadzah muda agar tetap proporsional serta memberi ruang untuk kegiatan rekreatif yang dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Pimpinan pesantren juga diharapkan menyediakan pelatihan manajemen stres dan dukungan sosial yang memadai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih dalam faktor mediasi seperti makna kerja, religiusitas, dan dukungan sosial yang mungkin memperkuat hubungan antara beban kerja dan *subjective well-being*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman psikologis ustadz dan ustadzah muda dalam menghadapi tuntutan kerja di lingkungan pesantren.

REFERENSI

- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bilhaq, D. A., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Subjective Well-Being pada Santri. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 119–127.
- Brito, R., & Soares, D. H. P. (2023). Emerging Adulthood Dimensions, well-being, and character strengths: the role of psychological inflexibility and self-compassion. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 36(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00263-4>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Febrianto, E. T., Triutomo, G., & Simangunsong, S. P. (2025). Pengaruh Beban Kerja dan Totalitas Kerja terhadap Subjective Well-Being (SWB) Prajurit Pasmari 1 dalam Mendukung Tugas Pokok Korps Marinir. *Scientific Journal of Reflection: Economics, Accounting, Management and Business*, 8(2), 621–630. <https://doi.org/10.37481/sjr.v8i2.1096>

- Gawron, V. J. (2018). *Human performance and productivity: Volume 1: Human factors and ergonomics*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781315135475>
- Gratia, Y. S., Prapunoto, S., & Soetjiarningsih, C. H. (2023). Subjective well-being dan religiusitas pada karyawan swasta sektor non-esensial Kota Salatiga di masa pandemi. *Psikodimensia*, 22(1), 44–53.
- Kambuno, R., Wattimena, S. J., & Mual, R. (2023). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja guru di SMPN Toraja Utara. *Jurnal Penelitian dan Pengajaran Indonesia*, 2(1), 45–52.
- Kamila, F. A., & Rahmawati, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi dan Karakter*, 11(1), 58–66. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/articel/view/53973>
- Kaunang, W. P. Y., Rantumbanua, A., Rumondor, J., Larina, M., & Supit, E. (2025). Validitas dan reliabilitas alat ukur. (June), 3. <https://www.researchgate.net/publication/393136411>.
- Maharani, P. D. (2023). *Pengaruh totalitas kerja, work-life balance dan dukungan sosial terhadap subjective well-being karyawan* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81382/1/PUAN%20MAHARANI-FSPSI.PDF>
- Malhotra, N. K. (2010). *Marketing research: An applied orientation* (6th ed.). Pearson Education.
- Nurhayati, T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1-16.
- Ramadan, M. R., & Savitri, S. I. (2021). Work stress dan subjective well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. *Merpsy: Jurnal Psikologi*, 13(1), 48–56. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v13i1.17599>
- Schaufeli, W. B. (2018). Burnout in Europe: Relations with national economy, governance, and culture. *Research Unit Occupational & Organizational Psychology and Professional Learning (internal report)*. KU Leuven, Belgium.
- Wiradendi, D. (2020). *Workload and well-being: The relationship between workload and subjective well-being among young religious leaders* [Master's thesis, Utrecht University]. Utrecht University Repository.