



**PERAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
GURU HONORER TAMAN KANAK-KANAK DI JOMBANG**

Roudhotul Jannah, Windy Chintya Dewi, Erma Nursanti

^{1*,2,3}Universitas Darul Ulum, Indonesia

roudhotuljannah2000@gmail.com, chintyawindy@gmail.com,

nursantierma@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received March 4^{mo}, 2024 Revised March 29th, 2024 Accepted April 1^{mo}, 2024</p> <p>Keyword: Psychological Well Being, Gratitude</p>	<p><i>This research aims to determine the the role of gratitude on the psychological well being of honorary kindergarten teachers in Jombang. The Hypothesis porposed in thius reseacrh is that there is posivite relationship between psychologival well being and gratitude of honorary kindergarten teachers in Jombang. This research involved 72 honorary kindergarten teachers. This research uses product moments which are used to analyze data obtainerd using SPSS programs. The result of the hypothesis test there is a significant positive correlation between gratitude and psychological well being of honorary kindergarten teachers in Jombang.</i></p>

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Roudhotul Jannah

roudhotuljannah2000@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang

Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan rasa syukur Guru Honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 72 Guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Teknik pengambilan data dilakukan secara online dengan *google form* menggunakan teknik *purposive random sampling*. Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,522 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis Guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Rasa Syukur, Guru.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan langkah awal untuk menyiapkan generasi yang berkualitas. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sejak diberlakukannya Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, maka sistem pendidikan di Indonesia terdiri dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi yang keseluruhannya merupakan kesatuan yang sistemik. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) diselenggarakan sebelum memasuki jenjang pendidikan dasar. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) tidak hanya sekedar memberikan pengalaman belajar pada anak, tetapi menjadi tempat untuk memaksimalkan perkembangan otak anak, dengan cara belajar sambil bermain. Pendidikan Anak Usia Dini terdiri dari banyak anggota yang meliputi kepala sekolah, guru, peserta didik, komite sekolah, wali dari peserta didik dan warga sekolah. (Bustami, Murniati, 2012).

Kepala sekolah dapat dijadikan tolok ukur program pendidikan di sekolah. Selain kepala sekolah, peran guru dalam pembelajaran di kelas juga mempengaruhi keberhasilan program pendidikan. Dalam lembaga pendidikan guru sebagai pemimpin (pengelola) yang memberikan materi pelajaran sekaligus sebagai pendidik agar anak menjadi pintar dan memiliki akhlak yang terpuji. Jelas bahwa seorang pemimpin mempunyai tugas sebagai pengelola yang menggerakkan semua orang yang terkait, agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Guru masa depan tidak tampil lagi sebagai pengajar (*teacher*) seperti fungsinya yang menonjol selama ini, melainkan beralih sebagai pelatih (*coach*), pembimbing (*counselor*), dan manajer belajar (*learning manager*) (Heriyansyah, 2018).

Guru berperan sebagai tenaga pendidik yang bertanggung jawab atas proses belajar mengajar serta administrasi capaian belajar peserta didik. Seiring berkembangnya zaman, guru juga dituntut untuk mengikuti perkembangan zaman pendidikan dari yang sebelumnya. Kurikulum K13 sekarang menjadi Kurikulum Merdeka. Proses pembelajaran yang dilaksanakan di setiap lembaga pendidikan anak usia dini dengan kurikulum yang terus mengalami perubahan menjadi tantangan bagi setiap tenaga pendidikan. Negara Indonesia pada masa menteri Nadiem Makarim mencetuskan kurikulum baru, yakni Kurikulum Merdeka yang bertujuan mencetak generasi dengan berlandaskan dasar Negara Indonesia yaitu Pancasila (Dieni, 2023).

Dari perubahan kurikulum ini guru diharapkan mampu menguasai teknologi mengoperasikan *laptop* dan *handphone*, karena zaman sekarang banyak informasi yang dibagikan *via online*. Seiring perubahan zaman, masih terdapat guru yang mengalami kesulitan dengan adanya perubahan ini. Guru merasa bahwa tekanan pekerjaan semakin bertambah karena banyaknya perubahan dalam dunia pendidikan yang sebelumnya belum pernah ada.

Guru dikelompokkan menjadi dua yaitu guru tetap yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS), dan guru honorer yang dikenal dengan sebutan guru tidak tetap (GTT). Menurut Peraturan pemerintah Nomor 48 Tahun 2005 tentang Pengangkatan Tenaga Kerja Honorer menjadi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) dijelaskan bahwa tenaga guru honorer adalah seseorang yang diangkat oleh pejabat pembina kepegawaian atau pejabat lain dalam pemerintah untuk melaksanakan tugas tertentu. Guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) maupun guru honorer bekerja pada instansi pemerintah. Penghasilan guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) menjadi beban Anggaran

Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) atau Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) (Aisyah & Chisol, 2018).

Tugas seorang guru baik Pegawai Negeri Sipil (PNS) maupun sebagai guru honorer yaitu melaksanakan pembelajaran dan menyusun administrasi. Guru PNS dan guru honorer mempunyai perbedaan pendapatan karena gaji guru PNS dijamin oleh pemerintah dan gaji guru honorer dari biaya operasional sekolah. Hal tersebut karena guru PNS diangkat oleh pemerintah dan guru honorer surat keputusan (SK) pengangkatannya dari komite sekolah (Aisyah & Chisol, 2018).

Pengelompokan guru ini menyebabkan adanya ketidak-seimbangan antara beban tugas dengan gaji yang diterima. Guru honorer mendapat tugas yang sama seperti guru Pegawai Negeri Sipil (PNS), namun mendapat gaji yang berbeda. Perbedaan gaji inilah yang menyebabkan guru honorer kurang sejahtera secara fisik maupun psikis. Perbedaan gaji guru honorer dapat memicu berbagai dampak seperti pertengkaran dengan pasangan ketika pasangannya tidak bekerja atau bekerja namun gajinya juga masih minim, membandingkan gajinya dengan gaji orang lain, munculnya respon negatif tentang pekerjaan dengan gaji yang diterima, bahkan kesulitan dalam mencukupi kebutuhan hidup (Aisyah & Chisol, 2018).

Guru dituntut untuk beradaptasi dengan media elektronik yang saat ini dipakai serta beban pekerjaan yang bertambah, guru honorer juga harus memikirkan cara untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berbagai dampak tersebut menyebabkan gangguan terhadap kesehatan mental guru honorer. Seperti kesulitan menerima keadaan, muncul hubungan yang kurang baik dengan orang lain, kesulitan mengembangkan kemampuan karena sibuk memikirkan kebutuhan dan belum mampu menerima kondisi diri. Kondisi demikian dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologisnya terganggu (Los, 2018).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa profesi guru merupakan pekerjaan yang memiliki tingkat kelelahan emosional (*burn out*) tinggi, khususnya di negara berkembang. Beban kerja yang didapat juga membuat guru mempunyai regulasi emosi yang buruk, dan juga kebahagiaan yang rendah. Guru juga mudah mengalami stres yang menyebabkan banyak di antara mereka memiliki keinginan untuk melepaskan pekerjaannya (Scarvanovi, Berliana, 2023). Hal ini berlawanan dengan konsep ideal. Idealnya guru memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga mampu mengajar dengan optimal.

Kesejahteraan psikologis ialah sebuah bentuk dari kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang (Sari & Eva, 2021). Kesejahteraan psikologis adalah kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara penuh dan potensi yang ada dalam dirinya dimaksimalkan (Anum, 2022). (Sari & Eva, 2021), menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ialah seseorang yang merasa bahagia, tidak ada tanda-tanda depresi, dan memiliki kepuasan terhadap hidupnya.

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi ketika individu mampu menerima diri apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan orang lain, mampu mengatur dirinya sendiri, terampil mengatur serta menciptakan lingkungan yang optimal dengan kebutuhan dirinya. Selain itu mereka memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna, serta memiliki usaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Anjani, 2013). Menurut Farid & Titi Pratitis (2022), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, akan kesulitan ketika mengatur aktivitas sehari-harinya, kurang mampu mengubah kualitas lingkungan yang ada di sekitarnya, dan kurang mampu mengontrol lingkungan.

Melihat dari definisi kesejahteraan psikologis, Anjani (2013), menyatakan bahwa guru honorer seharusnya mampu menerima dirinya apa adanya, memenuhi segala tuntutan pekerjaan

serta gaji yang masih minim, dengan adanya rasa syukur yang tinggi untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Guru honorer juga diharapkan dapat menjalin hubungan yang positif dengan diri sendiri serta orang lain, menciptakan dan mengatur lingkungan secara optimal, memiliki tujuan atas hidupnya supaya hidupnya menjadi lebih bermakna, dan berusaha untuk mengembangkan dirinya. Dengan adanya rasa syukur yang tinggi, guru honorer mampu menjalankan setiap tugas yang diberikan, mampu menerima segala tekanan dan tuntutan, serta bertanggung jawab penuh terhadap pekerjaannya.

Menurut (Nurlita 2019), rasa syukur merupakan wujud dari emosi positif ketika mengekspresikan kebahagiaan serta rasa terimakasih atas kebaikan yang diterima. (Aisyah & Chisol 2018), menyatakan bahwa rasa syukur adalah keadaan psikologis berupa perasaan kagum atau terimakasih dan penghargaan terhadap kehidupan. Individu yang bahagia adalah individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur (Scarvanovi, Berliana, 2023). Individu yang memiliki kecenderungan lebih puas dan optimis terhadap apapun yang terjadi pada dirinya akan memunculkan rasa syukur. Rasa syukur yang tinggi akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula (Karina (2021).

Hasil penelitian Farid & Titi Pratitis (2022), memaparkan bahwa guru honorer yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis, merasakan kehidupannya menjadi sesuatu yang amat berat, berkaitan dengan tuntutan kebutuhannya dan tanggung jawab. Hasil penelitian Farid & Titi Pratitis (2022), guru honorer cenderung merasa kurang puas dan belum mampu mencapai tujuan hidupnya. Aisyah & Chisol (2018), pada penelitiannya menemukan bahwa kesejahteraan guru secara psikologis mengarah pada dilema, ketika dihadapkan pada pemenuhan kebutuhan diri dan tuntutan profesionalisme sebagai guru. Kejadian seperti ini mengakibatkan guru honorer tidak fokus pada tanggung jawabnya dan tidak mampu mengembangkan potensi diri agar menjadi lebih profesional (Scarvanovi, Berliana, 2023). Dari hasil penelitian terdahulu terkesan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh tinggi rendahnya rasa syukur yang dimiliki oleh guru honorer.

Berdasarkan hasil uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini rasa syukur sangat penting dimiliki oleh guru honorer karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Guru honorer diharapkan memiliki rasa syukur yang tinggi, supaya mendapatkan kesejahteraan psikologis. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis guru honorer taman kanak-kanak di Jombang.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Sedangkan sampel pada penelitian ini merupakan guru honorer di Jombang dengan kriteria guru yang masih aktif mengajar di Taman Kanak-kanak dan belum mendapatkan Tunjangan Profesi Guru (TPG). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang disesuaikan dengan kriteria tertentu agar sampel yang terpilih lebih representatif (Heriana, Putri, 2023). Dalam penelitian ini skala kesejahteraan psikologis disusun dengan mengacu pada teori Ryff (Aisyah & Chisol, 2018) dengan mendapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0.932. Skala rasa syukur disusun berdasarkan teori McCullough (Aisyah & Chisol, 2018), aspek rasa syukur meliputi intensitas, frekuensi, jangkauan, dan kecepatan dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.893. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

Hasil

Hasil penelitian berupa hasil *analisis* statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Adapun hasil analisis perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 1
Deskriptif Nilai Skala Rasa Syukur

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	>150	Sangat Tinggi	8	11,11%
2.	116-149	Tinggi	59	81,94%
3.	83-115	Cukup	5	6,94 %
4.	51-82	Rendah	0	0,00 %
5.	<50	Sangat Rendah	0	0,00 %
Jumlah			72	100,00 %

Tabel 1 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala rasa syukur, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori rasa syukur subjek penelitian yang berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 11,11 %, kategori tinggi sebanyak 81,94 %, kategori cukup sebanyak 6,94 %, kategori rendah tidak ada, dan kategori sangat rendah tidak ada.

Tabel 2
Deskriptif Nilai Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	> 244	Sangat Tinggi	5	6,94 %
2.	189-243	Tinggi	60	83,33 %
3.	136-188	Cukup	7	9,72 %
4.	82-135	Rendah	0	0,00 %
5.	< 81	Sangat Rendah	0	0,00 %
Jumlah			72	100,00 %

Tabel 2 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala kesejahteraan psikologis, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori kesejahteraan psikologis subjek penelitian yang berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6,94 %, kategori tinggi sebanyak 83,33 %, kategori cukup sebanyak 9,72 %, kategori rendah tidak ada, dan kategori sangat rendah tidak ada.

Tabel 3
Hasil Analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*

rx _y	sig.(1-tailed)	korelasi
0,522	0,000	signifikan

Berdasarkan dari hasil analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* sebesar 0,522 dengan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Hubungan positif di atas adalah semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Hipotesis yang diajukan untuk penelitian ini diterima. Hasil analisis menunjukkan nilai r^2 sebesar 0,272 artinya rasa syukur memiliki pengaruh positif sebesar 27,2 % terhadap kesejahteraan psikologis sementara sisanya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan parametrik *Karl Pearson test*, mendapatkan hasil signifikansi antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Rasa syukur menunjukkan pengaruh positif sebesar 27,2% terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain ini seperti kematangan emosi, dukungan sosial, dan religiusitas. Kematangan emosi merupakan seseorang yang mampu mengendalikan emosinya sehingga seseorang mampu berpikir secara matang, baik dan stabil (Syamsuddin & Lamusu, 2023). Penelitian Syamsuddin & Lamusu (2023), berjudul Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Pasangan Pernikahan Dini Di Kecamatan Tomini Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan menyatakan bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologi pada pernikahan dini di Kecamatan Tomini Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Menurut Khairudin dan Mukhlis (Maneking, 2022), dukungan sosial merupakan sebuah pesan dan bantuan yang didapatkan dari lingkungan sekitar. Safarino dkk (Maneking, 2022), menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kepedulian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan yang didapat dari orang lain. Dukungan sosial berasal dari pasangan, keluarga, teman, dan pemberi layanan kesehatan atau organisasi. Pada penelitian Kurniawan & Eva (2020), yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

Menurut Ghufuran (Aisyah Hariyani, 2023), religiusitas adalah sikap batin yang dimiliki seseorang ketika menghadap Tuhan yang tidak dapat dilihat secara langsung namun dapat dirasakan dan ada sikap yang terbentuk dari hasil keyakinan tersebut. Dalam penelitian Aisyah Hariyani (2023), berjudul Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antar variabel religiusitas dengan *psychological well-being*, dengan arah hubungan bersifat positif artinya semakin tinggi religiusitas siswa maka semakin tinggi juga *psychological well-being* nya.

Beberapa faktor lain bisa dilihat pada penelitian Aulia & Panjaitan (2019), dengan judul Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia, menunjukkan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT Pesanggrahan PMKS di Kabupaten Mojokerto (Ade, 2023). Penelitian yang berjudul *Self Efficacy* terhadap Kesejahteraan Psikologis menyatakan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan kesejahteraan psikologis lansia, yaitu lansia yang memiliki *self efficacy* tinggi mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (Ezalina et al, 2023).

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan Fredella & Arie (2023), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak autisme. Penelitian Anjani (2013), mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Rasa syukur mampu memberikan pandangan positif terhadap berbagai kejadian yang terjadi di setiap kehidupan. Rasa syukur merupakan ungkapan rasa berterima kasih kepada Tuhan atas segala nikmat yang telah diberikan. Rasa syukur itu bisa terungkap dengan hati, lisan, dan perbuatan (Aulia P, 2019).

Untuk menjadi guru pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dengan jenjang Taman Kanak-kanak terdapat berbagai persyaratan yang harus dipenuhi. Guru Taman Kanak-kanak mengemban amanah yang cukup besar, karena pada PAUD merupakan fondasi anak untuk melangkah pada pendidikan selanjutnya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, maka Guru harus kompeten dalam menjadi fasilitator di sekolah. Tidak hanya berkompeten dalam menjadi fasilitator saja, Guru juga harus mengikuti perkembangan zaman yang berdampak juga pada bidang pendidikan. Perkembangan itu meliputi perubahan kurikulum, adanya tambahan jam mengajar, teknologi yang semakin modern, dan berbagai tuntutan pekerjaan tambahan misalnya kegiatan pelatihan, workshop, dan tugas mengerjakan modul pada aplikasi merdeka mengajar.

Perkembangan zaman ini, tidak membuat semangat guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang menurun. Dari penelitian yang dilakukan ada 1 subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki dan 71 perempuan. Ditinjau dari tunjangan yang diperoleh, ada 30 subjek yang belum mendapat tunjangan, namun memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dilihat dari nominal gaji yang diperoleh dari 72 subjek, ada 55 subjek memiliki gaji dibawah Rp. 300.000 per-bulan tetapi menunjukkan nilai positif pada variabel rasa syukur yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, rasa syukur terhadap hidup tidak hanya dinilai dari rezeki finansial yang didapatkan. Akan tetapi, subjek penelitian dapat mensyukuri segala nikmat yang ia terima seperti kesehatan dan keberkahan hidup. Adanya rasa syukur ini menimbulkan emosi positif berupa kebahagiaan (Aisyah & Chisol, 2018). Rasa kebahagiaan tersebut mendorong subjek pada kondisi sejahtera secara psikologis. Dengan kemampuan subjek untuk mensyukuri nikmat yang ia terima membuatnya mampu menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu merasa puas terhadap kehidupannya (Yopi, Purnomosidi, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, guru dengan rasa syukur yang tinggi mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam hidupnya. Guru mampu menerima segala peristiwa yang terjadi pada hidupnya, memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kemandirian yang tinggi, mampu menguasai lingkungan di sekitar dengan baik, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan yang optimal.

Kesimpulan

Rasa syukur adalah ungkapan rasa atas segala nikmat yang telah diberikan kepada individu. Ungkapan rasa syukur seperti ucapan, perbuatan ataupun dengan kelapangan hati. Rasa syukur memberi pandangan positif bagi individu yang berdampak kepada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang bahagia, memiliki penerimaan yang baik, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menyadari pertumbuhan diri secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer Taman Kanak-kanak di Jombang. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan jika rasa syukur rendah maka rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Dari penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan kepada guru honorer Taman Kanak-kanak dapat mempertahankan rasa syukur sehingga kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga. Hal ini dapat dimulai dengan mensyukuri nikmat kecil yang diberikan dan tidak membandingkan kondisi dengan orang lain. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti kematangan emosi dan religiusitas.

Referensi

- Aisyah dan Rohmatun Chisol, (2018) Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary, *Jurnal Proyeksi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* 13, no. 2: 109-122, <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>.
- Aulia, Panjaitan, (2019) Psychological Well-Being And Level Of Stress Among The Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah* ISSN2338-2090 (Cetak) No.2 : 127-134
- Ezalina, Alfinanur (2023), Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia *Jurnal Kesehatan Perintis, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia* No. 1 : 37-43
- Farid dan Titi Pratitis, (2022) Kesejahteraan Psikologis Guru Non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji Peranan Relisiensi Dan Kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research* 2, No.2 160-169
- Heriyansyah, (2018) Guru Adalah Manajer Sesungguhnya Di Sekolah, *Islamic Management; Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, STAI Al Hidayah Bogor* no. 01: 116–127.
- Nurlita, (2019) Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas Yang Menjalani Gaya Hidup Sehat *Jurnal Psikoborneo, Program sStudi*

Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda 7, no. 4: 533–542.

Sari & Eva, (2021) Hubungan Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Pekerjaan : Sebuah Literature Review. *Jurnal 1* No.1 143-148