



KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF GURU HONOR: SEBUAH PENDEKATAN KUANTITATIF DI PAKEL

Nasi' Desti Sriwahyuni¹, Faruq Faruq^{2*}, Citra Ayu Kumala Sari³

^{1,2*,3} UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

³ Universitas Airlangga, Indonesia

¹nasidesty13@gmail.com, ^{2*}faruqf4@gmail.com, ³citraayukumalasari@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2024

Revised January 13^{mo}, 2025

Accepted April 3^{mo}, 2025

Keyword: Gratitude;
Honorary Teachers;
Subjective Well-Being

ABSTRACT

Subjective well-being is a critical aspect that influences the quality of life and performance of teachers, particularly honorary teachers who face financial challenges and limited career opportunities. One key factor that can enhance subjective well-being is gratitude, a positive emotion that fosters appreciation for life and the blessings received. This study aims to analyze the influence of gratitude on the subjective well-being of honorary teachers in Pakel District. A quantitative approach was employed, involving 147 teachers as the sample, selected using purposive sampling techniques. The research instruments included a gratitude scale and a subjective well-being scale, both measured using a Likert scale. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicate that gratitude has a positive and significant influence on subjective well-being ($R^2=52.1\%$; $p<0.05$). This finding suggests that higher levels of gratitude correspond to better subjective well-being among teachers. However, 47.9% of the variation in subjective well-being is influenced by other factors, such as social support, working conditions, and demographic characteristics. This study highlights the importance of fostering gratitude as a strategy to improve the subjective well-being of teachers, particularly honorary teachers.

Copyright © 2025 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Faruq Faruq

Psikologi islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Jl. Mayor Sujadi No.46, Kudosan, Plosokandang, Kedungwaru, Tulungagung

Email: faruqf4@gmail.com

Abstrak : Kesejahteraan subjektif merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup dan kinerja guru, terutama guru honorer yang menghadapi tantangan finansial dan keterbatasan karier. Salah satu faktor kunci yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah kebersyukuran, yaitu emosi positif yang mendorong apresiasi terhadap kehidupan dan nikmat yang diterima. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer di Kecamatan Pakel. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan melibatkan 147 guru sebagai sampel, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif, yang keduanya diukur dengan skala Likert. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2=52,1\%$; $p<0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin baik kesejahteraan subjektif yang dirasakan guru. Meski demikian, terdapat 47,9% faktor lain yang juga memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti dukungan sosial, kondisi kerja, dan faktor demografis. Penelitian ini menegaskan pentingnya upaya untuk meningkatkan kebersyukuran sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru, khususnya di kalangan guru honorer.

Kata kunci: Guru Honorer; Kebersyukuran; Kesejahteraan Subjektif

Pendahuluan

Guru memiliki peran penting dalam dunia pendidikan. Di Indonesia, terdapat berbagai jenis guru, salah satunya adalah guru honorer. Guru honorer adalah guru tidak tetap yang digaji oleh instansi berdasarkan kebijakan internal. Berdasarkan data pokok pendidikan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jumlah guru honorer di Indonesia mencapai 728.461 orang, dengan 77.712 di Provinsi Jawa Timur, termasuk 592 di Kecamatan Pakel, Kabupaten Tulungagung (Kemendikbudristek, 2024).

Berdasarkan data awal yang dihimpun peneliti bahwa gaji guru honorer rata-rata hanya berkisar antara Rp. 100.000 hingga Rp. 500.000 per bulan. Kondisi ini bertentangan dengan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen yang menyatakan bahwa penghasilan guru harus mencerminkan martabat dan profesionalisme mereka (Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2005). Selain itu, peluang menjadi pegawai tetap melalui seleksi PNS atau PPPK sangat terbatas, dengan persaingan yang ketat dan formasi yang minim. Situasi ini memengaruhi kesejahteraan subjektif guru honorer, terutama aspek kepuasan hidup dan emosi positif yang rendah. Hal ini mengakibatkan kesejahteraan guru di Indonesia masih dianggap kurang (Mansir, 2020).

Kesejahteraan subjektif, yang melibatkan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap kebahagiaan, merupakan indikator penting kualitas hidup. Diener, (2006) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif mencakup emosi positif yang tinggi, emosi negatif yang rendah, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah kebersyukuran, yaitu emosi positif yang mendorong apresiasi terhadap nikmat yang diterima. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Watkins et al., (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki tiga aspek utama, yaitu rasa cukup (*sense of abundance*), apresiasi terhadap hal sederhana (*sense of appreciation*), dan penghargaan terhadap orang lain (*appreciation for others*).

Guru honorer di Kecamatan Pakel sering kali menghadapi tantangan besar dalam hidup mereka. Selain gaji yang rendah, mereka juga menghadapi kesulitan dalam menjadi pegawai tetap melalui program Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK). Meskipun program ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan guru, kuota yang terbatas dan persaingan yang ketat membuat banyak guru honorer tetap berada dalam kondisi yang sulit. Selain faktor finansial, kesejahteraan subjektif guru honorer juga dipengaruhi oleh lingkungan kerja, hubungan sosial, dan dukungan dari masyarakat sekitar. Penelitian oleh Manita et al., (2019) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

Penelitian terbaru juga menunjukkan pentingnya kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Pamungkas & Wibowo, (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada guru honorer. Ayudahya & Kusumaningrum, (2019) juga menunjukkan bahwa kebersyukuran berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif guru, di mana guru dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh Utomo & Widyastuti, (2023) menegaskan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, meskipun subjek penelitiannya adalah karyawan, temuan ini tetap relevan dalam konteks guru honorer yang menghadapi tantangan serupa.

Dalam konteks kesejahteraan guru honorer, kebersyukuran dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kebersyukuran membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengembangkan sikap optimis, meskipun menghadapi tantangan besar. Menurut McCullough et al., (2002) kebersyukuran merupakan emosi positif yang dialami oleh individu, yang mencakup kepuasan hidup, kebahagiaan, rendahnya tingkat depresi, serta adanya harapan dan optimisme.

Menurut Diener, (2006), kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, keuangan, dan waktu luang. Guru honorer dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dan lebih termotivasi dalam melaksanakan tugasnya. Kondisi kesejahteraan subjektif yang baik pada guru honorer dapat memberikan dampak positif pada lingkungan pendidikan. Guru yang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya akan lebih mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa. Di sisi lain, guru honorer dengan kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung mengalami tekanan emosional yang dapat memengaruhi kinerjanya. Tekanan ini sering kali berasal dari ketidakpastian pekerjaan, gaji yang tidak mencukupi, dan kurangnya dukungan sosial.

Program peningkatan kesejahteraan guru, seperti pelatihan pengembangan diri dan pemberian insentif, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Namun, kebersyukuran tetap menjadi salah satu faktor utama yang dapat membantu guru honorer menghadapi tantangan hidup mereka. Emmons & McCullough, (2003) menekankan bahwa kebersyukuran tidak hanya meningkatkan kesejahteraan subjektif, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mendorong kebersyukuran di kalangan guru honorer.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, terdapat beberapa kesenjangan yang mendasari perlunya penelitian ini. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada populasi umum atau kelompok profesional lain, seperti karyawan (Utomo & Widyastuti, 2023), atau guru dalam konteks yang lebih luas (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019), tanpa memfokuskan secara spesifik pada guru honorer yang menghadapi tantangan unik, seperti ketidakpastian pekerjaan dan gaji yang jauh di bawah standar. Dalam konteks guru honorer, tekanan emosional yang diakibatkan oleh ketidakstabilan ekonomi dan kurangnya dukungan sosial dapat memberikan dinamika yang berbeda terhadap hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif.

Kedua, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengkaji pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer di wilayah tertentu, seperti Kecamatan Pakel, yang memiliki kondisi sosial, ekonomi, dan budaya tersendiri. Faktor-faktor lokal ini dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif dan strategi *coping*, termasuk kebersyukuran, yang digunakan oleh guru honorer dalam menghadapi tantangan mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer, khususnya di Kecamatan Pakel.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer di Kecamatan Pakel. Dengan memahami pengaruh ini secara lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis, baik dalam pengembangan literatur akademik maupun kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan guru honorer. Penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan

rekomendasi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru honorer melalui penguatan kebersyukuran sebagai strategi adaptif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengukur pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer di Kecamatan Pakel. Populasi penelitian terdiri dari 322 guru honorer di tingkat SD/MI, dengan sampel sebanyak 147 orang yang dipilih menggunakan teknik random sampling berdasarkan tabel Isaac dan Michael (1976) dengan tingkat kesalahan 10%. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert dengan lima pilihan jawaban (STS, TS, N, S, SS). Analisis data meliputi uji asumsi klasik dan uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana. Seluruh analisis dilakukan dengan aplikasi SPSS versi 20.

Hasil

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,677. Menurut aturan pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka residual dapat dianggap terdistribusi normal. Uji linieritas menunjukkan bahwa, nilai F hitung (0,22) lebih kecil dari F tabel (2,8), yang berarti terdapat hubungan linier antara variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif.

Tabel 1
Uji Regresi Sederhana

Konstanta	R Square	R	F	Sig.
Kebersyukuran				
34.326	.521	.722	157.745	.000

Hasil uji hipotesis yang ditunjukkan pada table 1 menggunakan regresi linier sederhana menghasilkan persamaan $Y = 34,326 + (0,521)X$, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Artinya, semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin besar kesejahteraan subjektif yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran, semakin rendah pula kesejahteraan subjektif.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi R sebesar 0,722 dan R Square sebesar 0,521, yang berarti kebersyukuran (X) dapat menjelaskan 52,1% variasi dalam kesejahteraan subjektif (Y), sementara 47,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, nilai F sebesar 157,745 dengan nilai Sig 0,000 menunjukkan bahwa nilai Sig lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 2
Kategorisasi Data Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif

Kategori	Kebersyukuran		Kesejahteraan Subjektif	
	Responden	Presentase	Responden	Presentase
Rendah	-	-	-	-
Sedang	87	59,2%	130	88,4%
Tinggi	60	40,8%	17	11,6%
Jumlah	147	100%	247	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang masuk dalam kategori kebersyukuran rendah. Sebanyak 87 orang (59,2%) berada pada tingkat kebersyukuran sedang, sementara 60 orang (40,8%) berada pada kategori kebersyukuran tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan guru honorer yang mengajar di Kecamatan Pakel tingkat SD/MI memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang. Berdasarkan data kesejahteraan subjektif dapat diketahui bahwa tidak terdapat responden dengan kategori kesejahteraan subjektif rendah, sebanyak 130 orang berada pada tingkat sedang dengan presentase 88,4% sedangkan 17 orang lainnya berada pada kategorisasi tinggi dengan presentase 11,6%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata guru honorer di Kecamatan Pakel yang mengajar di tingkat SD/MI memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada guru honorer yang mengajar di tingkat SD/MI di Kecamatan Pakel, Kabupaten Tulungagung, dengan melibatkan 147 orang sebagai sampel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji adanya pengaruh antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru honorer. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang menandakan adanya pengaruh signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, dengan nilai signifikansi 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan model regresi sederhana, diperoleh persamaan $Y = 34,326 + 0,521X$, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki, maka kesejahteraan subjektif yang dirasakan juga semakin tinggi, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, semakin rendah pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Temuan ini juga mendukung teori broaden-and-build yang dikemukakan oleh Fredrickson, (2001). Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif seperti kebersyukuran dapat memperluas perspektif individu dan membantu mereka membangun sumber daya psikologis, seperti hubungan sosial yang lebih baik dan rasa optimisme, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari Jannah et al., (2024) dan Suseno & Pramithasari, (2019), yang juga menemukan hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam meningkatkan perasaan sejahtera individu di berbagai konteks. Selain itu, hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan di negara-negara Asia lainnya, seperti penelitian oleh Lin & Yeh, (2014) di Taiwan, yang menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan kuat dengan kesejahteraan subjektif dalam masyarakat kolektif. Namun, penelitian di negara Barat, seperti studi oleh Emmons & McCullough, (2003), menunjukkan bahwa hubungan ini cenderung lebih lemah pada masyarakat yang lebih individualistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan 52,1% (R square) dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif, yang mengindikasikan bahwa kebersyukuran merupakan faktor penting namun tidak satu-satunya yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Meskipun kebersyukuran memiliki kontribusi yang signifikan, terdapat banyak faktor lain yang juga turut berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif individu. Temuan ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, (2021) yang menemukan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif sebesar 30,3% selebihnya dapat dipengaruhi faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Khairullah et al., (2021) menemukan kontribusi sebesar 47,6% dan penelitian yang dilakukan oleh Irsyad et al., (2019) juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif, namun kontribusinya hanya sekitar 62%.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa meskipun kebersyukuran berperan penting, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh berbagai faktor internal individu seperti *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal adalah dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019). Menurut Mccullough et al., (2002) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebersyukuran pada individu yaitu kesejahteraan emosi Dimana terdapat pengaruh terhadap emosi positif pada individu, dengan demikian kebersyukuran merupakan dasar seseorang untuk merasakan kesejahteraan subjektif. Selanjutnya yaitu faktor prososial dimana individu yang bersyukur mampu memberikan manfaat dan memengaruhi respon serta motivasi seseorang sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Faktor terakhir adalah spiritual dan religiusitas yang berkaitan dengan keimanan individu terhadap Tuhan. Individu dengan tingkat spiritualitas dan religiusitas yang tinggi cenderung lebih mudah merasakan rasa syukur, yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai wujud kedekatannya dengan Tuhan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebersyukuran adalah faktor penting dalam menentukan kesejahteraan subjektif, namun juga menegaskan bahwa berbagai faktor lain turut memengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Pendekatan multidimensional yang memperhitungkan berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal, sangat penting untuk memahami dengan lebih baik faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

Tingkat kebersyukuran hasil penelitian ini adalah 87 guru honorer memiliki tingkat kebersyukuran sedang dengan persentase 59,2%, sementara 60 guru honorer lainnya memiliki tingkat kebersyukuran tinggi dengan persentase 40,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kebersyukuran sedang, yang juga ditemukan dalam penelitian (Khairullah et al., 2021) yang mayoritas masuk pada kategori sedang.

Kondisi pekerjaan guru honorer di Indonesia sering kali penuh tantangan, seperti penghasilan rendah, kurangnya kepastian kerja, dan beban kerja yang tinggi. Dalam situasi ini, tingkat kebersyukuran sedang yang dimiliki oleh mayoritas guru honorer di desa Pakel (59,2%) menunjukkan adanya kemampuan untuk beradaptasi terhadap tekanan eksternal. Guru dengan kebersyukuran tinggi (40,8%) mampu melihat nilai-nilai positif dalam profesi mereka, seperti kesempatan untuk mengajar dan menciptakan dampak sosial. Menurut Lyubomirsky et al., (2005), kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan membangun kesejahteraan subjektif, meskipun dalam situasi sulit. Selain itu, Fredrickson, (2001) melalui teori *broaden-and-build* menyebutkan bahwa emosi positif, seperti kebersyukuran, dapat memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis yang memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dari pekerjaan mereka. Individu dengan

kebersyukuran tinggi cenderung mengekspresikan rasa syukurnya melalui kata-kata atau tindakan, menyadari bahwa apa yang mereka peroleh adalah kehendak Tuhan. Seperti yang dijelaskan oleh Watkins et al., (2003), salah satu ciri orang yang bersyukur adalah kemampuan untuk mengekspresikan rasa syukur atas segala nikmat yang diberikan Tuhan.

Penelitian ini menemukan bahwa dari 147 guru honorer di Kecamatan Pakel, mayoritas (88,4%) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang, sementara 11,6% berada pada kategori tinggi. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar guru honorer di wilayah ini menghadapi tantangan tertentu yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka, meskipun terdapat sejumlah kecil individu yang memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Menurut Kahneman & Deaton, (2010), kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan dan pengalaman emosional sehari-hari. Guru honorer, yang umumnya memiliki penghasilan rendah dan beban kerja yang tinggi, dapat mengalami tekanan yang signifikan, yang mungkin menjelaskan distribusi tingkat kesejahteraan yang didominasi oleh kategori sedang. Namun, adanya 11,6% individu dengan kesejahteraan tinggi menunjukkan bahwa terdapat faktor pelindung, seperti dukungan sosial, kepuasan intrinsik dari profesi, atau strategi *coping* yang efektif. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi biasanya memiliki kemampuan sosial yang baik, mengutamakan kepentingan orang lain, dan memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah (Maddux, 2017). Distribusi ini juga sejalan dengan penelitian Tadić et al., (2013), yang menyatakan bahwa kesejahteraan guru sangat dipengaruhi oleh kebermaknaan pekerjaan dan harmoni antara tuntutan kerja dan sumber daya pribadi. Dalam konteks Kecamatan Pakel, keberadaan nilai-nilai lokal, hubungan komunitas yang erat, dan penghargaan sosial terhadap peran guru mungkin menjadi faktor pendukung kesejahteraan subjektif sebagian kecil responden.

Guru honorer di Indonesia sering kali menghadapi tantangan pekerjaan yang signifikan, seperti penghasilan rendah, ketidakpastian status kerja, dan beban kerja yang tinggi. Berbagai cara bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa Syukur dan kesejahteraan subjektif para guru honorer. Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah intervensi kebersyukuran. Penelitian oleh Halleyda & Japar, (2023) menunjukkan bahwa latihan kebersyukuran, seperti menulis jurnal untuk melatih individu mengetahui pengalaman positif yang sudah dialami olehnya, mengenali sumber-sumber kebaikan dalam hidup yang dialami, dan mengekspresikan rasa syukur pada Tuhan dan orang-orang disekitarnya yang telah membantu dirinya. Latihan ini membantu individu untuk lebih fokus pada aspek positif dalam kehidupan meskipun menghadapi kondisi yang tidak ideal. Penelitian oleh Rahmawati et al., (2020) juga menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat membantu guru untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Latihan *mindfulness* membantu mereka untuk lebih fokus pada saat ini dan mengurangi perasaan cemas terkait pekerjaan mereka. Dengan menerapkan berbagai pendekatan ini, diharapkan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif guru honorer dapat ditingkatkan, bahkan dalam kondisi pekerjaan yang penuh tantangan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru honorer di Kecamatan Pakel. Analisis regresi sederhana menghasilkan persamaan $Y = 34,326 + 0,521X$, yang mengindikasikan hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, di mana kebersyukuran menjelaskan 52,1% variasi kesejahteraan subjektif. Sebagian besar

responden memiliki tingkat kebersyukuran sedang (59,2%), dan tingkat kesejahteraan subjektif yang juga mayoritas berada dalam kategori sedang (88,4%). Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi dengan menyoroti pentingnya kebersyukuran sebagai faktor kunci dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, terutama pada kelompok yang menghadapi tantangan ekonomi dan pekerjaan seperti guru honorer.

Penelitian ini juga memberikan saran adanya program intervensi kebersyukuran, seperti pelatihan jurnal syukur dan mindfulness, untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru honorer. Pemerintah dan instansi pendidikan diharapkan menyediakan dukungan berupa insentif, pelatihan pengembangan diri, dan program kesejahteraan yang berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif serta mengukur dampak jangka panjang intervensi kebersyukuran pada kelompok dengan tantangan serupa.

Referensi

- Ayudahya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Halleyda, N., & Japar, M. (2023). The gratitude training to enhance the psychological well-being among adolescents with single parents. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 174–183. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.348>
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26–30.
- Jannah, R., Dewi, W. C., & Nursanti, E. (2024). Peran Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Taman Kanak-Kanak di Jombang. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8105>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kemendikbudristek. (2024). *Data Pokok Pendidikan*. Dapo.Kemdikbud.Go.Id. <https://dapo.kemdikbud.go.id/guru/2/051600>
- Khairullah, M., Situmorang, N. Z., & Diponegoro, A. M. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Guru Honorer. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 158–163. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.41>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>
- Lin, C.-C., & Yeh, Y. -. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118(1), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0424-6>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture

- of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Maddux, J. E. (2017). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (1st Editio). Routledge.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178–186. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Mansir, F. (2020). Kesejahteraan Dan Kualitas Guru Sebagai Ujung Tombak Pendidikan Nasional Era Digital. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 8(2), 293–303. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v8i2.829>
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Emprical Topography. *Pers Soc Psychol.*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*. Undang-undang Republik Indonesi.
- Pamungkas, D. A. D., & Wibowo, D. H. (2024). Penerimaan Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Honorer. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 7(1), 75–84. <https://doi.org/10.23887/jippg.v7i1.77065>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>
- Tadić, M., Bakker, A. B., & Oerlemans, W. G. M. (2013). Work happiness among teachers: A day reconstruction study on the role of self-concordance. *Journal of School Psychology*, 51(6), 735–750. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2013.07.002>
- Utomo, M. S. F., & Widyastuti, W. (2023). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Subjective Well Being Pada Karyawan CV X. *Wacana*, 15(2), 107–122. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i2.72412>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>