

## PERAN KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* DALAM BEKERJA PADA GURU HONORER DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Narindra Maura Pramesti<sup>1</sup>, Aulia Aulia<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

<sup>1</sup>narindrampramesti25@gmail.com, <sup>2\*</sup>aulia@psy.uad.ac.id

<sup>1</sup>082242251454; <sup>2\*</sup>081385918891

### Abstrak

Guru berperan penting dalam proses pembelajaran siswa. Para guru termasuk guru honorer bertanggung jawab dalam mendidik siswa untuk menjadi penerus bangsa. Tingginya tuntutan dan beban yang diemban oleh guru tersebut dapat berdampak pada *subjective well-being* guru saat bekerja, sementara *subjective well-being* merupakan hal yang penting untuk dimiliki seorang guru. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, beberapa diantaranya yaitu kebersyukuran dan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bekerja. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional study*. Populasi penelitian ini adalah guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan masa kerja minimal tiga tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 384 guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri dari 276 perempuan dan 108 laki-laki. Alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga skala, yaitu skala *subjective well-being* dalam bekerja, skala kebersyukuran, dan skala resiliensi. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diketahui nilai koefisien R yaitu 0,569, *R square* sebesar 0,567, dan nilai  $F=251,291$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Temuan ini menyimpulkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi memiliki peran yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being* guru honorer DIY dalam bekerja.

**Kata Kunci:** kebersyukuran, resiliensi, *subjective well-being* dalam bekerja

### Abstract

Teachers play an important role in the student learning process. Teachers, including honorary teachers, are responsible for educating students to become the nation's successors. The high demands and burdens carried by teachers can have an impact on teachers' *subjective well-being* while working, while *subjective well-being* is an important thing for a teacher to have. There are many factors that can influence *subjective well-being*, some of which are gratitude and resilience. This study aims to examine the role of gratitude and resilience on the *subjective well-being* of honorary teachers in the Special Region of Yogyakarta at work. The method in this study uses a quantitative approach with a *cross-sectional study* method. The population of this study were honorary teachers in the Special Region of Yogyakarta with a minimum work period of three years. The sampling technique in this study used *quota sampling*. The sample in this study amounted to 384 honorary teachers in the Special Region of Yogyakarta consisting of 276 women and 108 men. The measuring instrument used consisted of three scales, namely the *subjective well-being* scale at work, the gratitude scale, and the resilience scale. Based on the results of multiple regression analysis, the coefficient value of R is 0.569, *R square* is 0.567, and the value of  $F = 251.291$  with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This finding concludes that gratitude and resilience have a very significant role in the *subjective well-being* of DIY honorary teachers at work.

**Keywords:** gratitude, resilience, *subjective well-being* at work

Received: 20-08-2024	Revised: 25-09-2024	Accepted: 26-11-2024	Published: 30-11-2024
-------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

Sitasi APA: Pramesti, N. M., & Aulia, A. (2024). Peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* dalam bekerja pada guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(2), 62-82. doi: <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i2.3969>

## **PENDAHULUAN**

Guru memiliki peran strategis dalam mencetak generasi unggul dalam proses pendidikan. Guru adalah seseorang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik agar dapat merencanakan, menganalisis, dan menyimpulkan masalah yang dihadapi (Djamarah, 2015). Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 juga menjelaskan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Guru terdiri dari guru pegawai negeri sipil (PNS) dan guru bukan pegawai negeri sipil (non-PNS). Guru non-PNS mencakup guru tetap di sekolah swasta, guru kontrak, ataupun guru honorer. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 48 Tahun 2005, guru berstatus PNS adalah guru yang digaji tetap oleh pemerintah, guru yang telah memiliki status minimal sebagai Calon Pegawai Negeri Sipil, dan telah ditugaskan di sekolah tertentu sebagai instansi induknya. Sementara, tenaga kerja honorer adalah seseorang yang diangkat oleh Pejabat Pembina Kepegawaian atau pejabat lain dalam pemerintahan untuk melaksanakan tugas tertentu yang penghasilannya menjadi beban Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara atau Anggaran dan Pendapatan Belanja Daerah.

Pada dasarnya guru honorer memiliki beban kerja yang tidak jauh berbeda dengan guru PNS maupun guru tetap di sekolah swasta, hanya saja guru honorer tidak memiliki status kepegawaian tetap. Seorang guru termasuk guru honorer diharapkan mampu merencanakan kegiatan belajar mengajar secara efektif. Menurut Wahyudin (2020) beban kerja dan kesejahteraan guru, mencakup pemberian motivasi dan penghargaan yang layak akan berpengaruh terhadap kinerja mengajar yang dihasilkan. Ironinya kompensasi yang diperoleh guru honorer jauh dari kata layak dibandingkan dengan beban kerja yang harus dilakukan.

Permasalahan kompensasi guru honorer sendiri tergambar dalam beberapa fenomena yang terjadi khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Guru honorer di Gunungkidul masih mendapatkan gaji 300.000-500.000 per bulan (Yuwono & Rusiana, 2022). Tidak hanya itu, hal serupa juga dimuat dalam Putri (2021) yang menjelaskan bahwa Disdikpora memberikan gaji berdasarkan APBD Kulon Progo, Yogyakarta kepada guru honorer di daerahnya sebesar 1.000.000 per bulan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa gaji guru honorer di wilayah tersebut dapat dikatakan sangat jauh dari Upah Minimum Kabupaten (UMK). Sementara, kompensasi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* (Ananda *et al.*, 2022).

Menurut Pavot dan Diener (2004), *subjective well-being* merupakan domain luas yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Pernyataan tersebut seperti yang disampaikan Diener *et al.* (1999) bahwa *subjective well-being* merupakan domain luas yang terdiri dari respon

emosional individu, kepuasan domain, dan penilaian global tentang kepuasan hidup yang terdiri dari komponen afektif dan kognitif. Komponen afektif mencakup afek negatif dan afek positif. Komponen ini merefleksikan evaluasi pribadi individu terhadap peristiwa yang dialaminya. Diener (2000) menjelaskan bahwa afek positif terdiri dari tingginya berbagai perasaan menyenangkan. Sementara, afek negatif terdiri dari rendahnya perasaan tidak menyenangkan. Adapun komponen kognitif mengacu pada kualitas hidup yang mencakup penilaian domain individu terhadap kualitas hidupnya. Penilaian domain ini terfokus pada aspek tertentu seperti pekerjaan, pernikahan, atau kesenggangan pribadi. Penilaian ini mewakili evaluasi kognitif individu secara keseluruhan.

Berdasarkan Ramadhani *et al.* (2018) menyatakan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan kualitas diri yang luar biasa dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan, termasuk baik dalam menempatkan emosi, mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik, serta memandang berbagai peristiwa hidup secara lebih positif. Lyubomirsky *et al.* (2005) juga menyatakan bahwa *subjective well-being* yang tinggi dapat meningkatkan kualitas hidup, bermanfaat untuk kesehatan fisik, dan meningkatkan produktivitas individu. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah, mereka cenderung memandang hidupnya dengan sesuatu yang negatif dan selalu terfokus pada hal-hal negatif yang terjadi dalam hidupnya (Putri & Wahyudi, 2022). *Subjective well-being* pada penelitian ini merujuk pada komponen *subjective well-being* Pavot dan Diener (2004) yang disesuaikan dengan domain pekerjaan. Oleh karena itu, komponen *subjective well-being* dalam penelitian ini meliputi komponen afektif berupa tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif dalam bekerja, serta komponen kognitif berupa penilaian individu terhadap kualitas kehidupan kerjanya.

Berdasarkan fenomena dan kajian teoritis sebelumnya, *subjective well-being* merupakan hal yang penting untuk dimiliki seorang guru. Hal tersebut dikarenakan guru dengan *subjective well-being* yang tinggi diasumsikan akan lebih mampu mengontrol emosi dalam mengelola kelas, fokus ketika mengajar, memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, dan dapat meningkatkan performa dalam mengajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait dengan *subjective well-being* dalam bekerja pada guru khususnya guru honorer.

Menurut Dewi dan Nasywa (2020) kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. McCullough *et al.* (2002), mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi syukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh individu dengan dimensi *intensity, frequency, span, dan density*. Wood *et al.* (2010) turut menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan orientasi hidup yang lebih luas dalam memperhatikan dan menghargai

hal positif di dunia. Pendapat lain juga menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan sifat afektif yang mengacu pada seberapa besar kemungkinan individu dalam mengalami sebuah emosi tertentu (Watkins *et al.*, 2003). Selain itu, kebersyukuran juga diartikan sebagai rasa terima kasih, kebahagiaan, dan penghargaan atas berbagai hal yang telah diterima dalam hidup, baik dari Tuhan, sesama manusia, makhluk lain, maupun alam semesta, yang kemudian mendorong individu untuk membalasnya dengan melakukan hal serupa (Listiyandini *et al.*, 2015).

Banyak Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being*, semakin tinggi rasa kebersyukuran yang dialami oleh remaja muslim maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan (Lestari, 2021). Ketika individu mengalami peningkatan perasaan emosi positif, maka individu tersebut dapat pula meningkatkan hubungan interpersonal secara positif terhadap orang lain di sekitarnya (Bono *et al.*, 2012).

Selain kebersyukuran, faktor lain yang diasumsikan dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah resiliensi. Conor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk dapat berkembang dalam kesulitan yang terdiri dari aspek kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan; kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan efek penguatan dari stress; penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain; kontrol; dan pengaruh spiritual. Winwood *et al.* (2013) menjelaskan bahwa resiliensi juga dapat diartikan sebagai proses negosiasi, mengelola, dan beradaptasi dengan sumber signifikan dari stres atau trauma dalam pekerjaan.

Fergus dan Zimmerman. (2005) menjelaskan resiliensi sebagai proses mengatasi efek negatif untuk meminimalisir risiko sehingga individu dapat berhasil mengatasi peristiwa traumatis. Hal ini sejalan dengan pendapat Campbell-Sills dan Stein (2007) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kesanggupan individu untuk tetap berkembang dan melanjutkan kehidupan meskipun dalam kesulitan. Pendapat lain juga menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit (Bluth *et al.*, 2018). Konsep resiliensi pada dasarnya bukan hanya masa sulit yang individu alami untuk menentukan kesuksesan atau kegagalan, melainkan cara individu menanggapi masa sulit tersebut (Jackson & Watkin, 2004). Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Eldeleklioğlu dan Yildiz (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dan *subjective well-being*. Subjek dengan resiliensi memiliki kekuatan lebih tinggi untuk pulih dan fleksibel dalam menghadapi pengalaman hidup yang traumatis yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

Individu yang memiliki perasaan serta pandangan positif akan membantu dirinya dalam memaknai hambatan yang ada sebagai sebuah tantangan dan mensyukuri situasi, keadaan, pengalaman positif dalam hidupnya serta beradaptasi sehingga kesulitan yang dialami tidak

dianggap sebagai kondisi yang menyiksa dirinya (Maryana & Prameswari, 2021). Zubair *et al.* (2018) juga menjelaskan bahwa individu yang resilien akan dapat mengelola pengaruh negatif seperti tekanan psikologis dan stres yang dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka. Hal ini membuat penelitian terkait dengan peran kebersyukuran dan resiliensi secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* menarik untuk dilakukan. Selain itu, penelitian yang berkaitan dengan kebersyukuran dengan *subjective well-being* telah banyak dilakukan (Nafis & Kasturi, 2023; Noviyanti, 2022; Utomo & Widyastuti, 2023). Begitu pula penelitian terkait hubungan resiliensi dengan *subjective well-being* (Hayati *et al.*, 2023; Mahmood & Ghaffar, 2014). Namun, sampai dengan saat ini penelitian yang menjelaskan peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* belum banyak dilakukan, terutama *subjective well-being* dalam konteks pekerjaan. Oleh karena itu, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bekerja. Melalui penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan informasi tentang *subjective well-being* guru honorer dalam bekerja, sehingga institusi dapat memberikan kebijakan yang tepat sebagai upaya untuk mengelola sistem pendidikan melalui peningkatan kebersyukuran dan resiliensi guru dalam bekerja.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *crosssectional study*. Data penelitian diperoleh dalam waktu bersamaan dan data tersebut berupa angka. Selanjutnya data dianalisis untuk melihat peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bekerja.

### *Populasi dan sampel*

Populasi penelitian ini adalah guru honorer yang masih aktif bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan masa kerja minimal tiga tahun. Hal ini dikarenakan guru honorer dengan masa kerja setidaknya tiga tahun sudah terdaftar dalam Data Pokok Kependidikan dan menjadi pelamar prioritas Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja sesuai dengan Peraturan Menteri PAN-RB RI Nomor 20 Tahun 2022 pasal 5 ayat 4. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*. Metode *quota sampling* adalah pengambilan sampel yang bertujuan untuk mengambil sampel dalam jumlah tertentu yang dianggap dapat mewakili ciri populasi (Azwar, 2017). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini didasarkan atas rumus Lemeshow (1997) dengan menggunakan tingkat kesalahan 5%. Hal tersebut dikarenakan jumlah populasi guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta tidak dapat diketahui secara pasti. Berdasarkan perhitungan dengan tingkat

kesalahan 5% tersebut, maka dapat ditentukan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 384 orang.

#### *Instrumen*

Pengumpulan Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 18 Oktober-14 November 2023 di Daerah Istimewa Yogyakarta dari jenjang Sekolah Dasar atau sederajat hingga Sekolah Menengah Atas/Kejuruan dengan mendistribusikan skala *subjective well-being* dalam bekerja, *The Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) yang telah dimodifikasi, dan skala resiliensi. Proses pengambilan data dilakukan melalui *google form*. Data yang terisi melalui *google form* sebanyak 392 data dan sesuai dengan kriteria penelitian. Dari 392 data ini peneliti menggunakan 384 data yang telah diisi terlebih dahulu untuk digunakan pada sampel penelitian. Hal ini dikarenakan hanya 384 sampel data yang dibutuhkan dalam penelitian ini sesuai perhitungan rumus Lemeshow dengan tingkat pengambilan kesalahan 5% (Riyanto & Hatmawan, 2020).

#### *Metode Pengumpulan Data*

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala *subjective well-being* dalam bekerja, skala kebersyukuran, serta skala resiliensi. Skala *subjective well-being* dalam bekerja terdiri dari sembilan aitem disusun berdasarkan komponen *subjective well-being* Pavot dan Diener (2004) yang disesuaikan dengan konteks pekerjaan, meliputi komponen afektif berupa tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif dalam bekerja, serta komponen kognitif berupa penilaian individu terhadap kualitas kehidupan kerjanya. Skala kebersyukuran memodifikasi skala kebersyukuran dari McCullough. *et al.* (2002) yang terdiri dari delapan aitem dan disusun berdasarkan aspek *intensity, frequency, span, dan density*. Adapun skala resiliensi pada penelitian ini mengadopsi skala resiliensi yang telah diadaptasi oleh Aulia *et al.* (2022) yang terdiri dari 15 aitem berdasarkan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang disusun oleh Connor dan Davidson (2003) berdasarkan dimensi kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan, kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan efek penguatan dari stress, penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain, kontrol, dan pengaruh spiritual. Ketiga skala pada penelitian ini bersifat *favorable*. Adapun format respon atau jawaban dari skala *subjective well-being* dan skala kebersyukuran terdiri dari lima respon yang bergerak dari Sangat Setuju-Sangat Tidak Setuju (4-0). Selanjutnya format respon atau jawaban dari skala resiliensi terdiri dari lima respon yang bergerak dari Selalu-Tidak Pernah (4-0).

Uji validitas menggunakan validitas isi yang dilakukan melalui proses peratingan oleh tujuh orang *expert judgement* dengan koefisien validitas yang diharapkan minimal sebesar

0,75 (Aiken, 1985). Validitas aitem skala *subjective well-being* dalam bekerja bergerak dari 0,750 sampai 0,964 dengan koefisien validitas alat ukur sebesar 0,841 dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,780. Selanjutnya, validitas aitem skala kebersyukuran bergerak dari 0,750 sampai 0,929 dengan koefisien validitas alat ukur sebesar 0,821 dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,837. Adapun untuk alat ukur resiliensi validitas aitem tidak di uji kembali karena alat ukur ini sudah pernah dilakukan uji validitas dan memiliki koefisien validitas yang tinggi. Selanjutnya, aitem pada alat ukur bersifat *general*, dan tidak merujuk pada pekerjaan maupun instansi tertentu sehingga diasumsikan dapat digunakan pada semua jenis pekerjaan, termasuk pada guru honorer. Validitas aitem skala resiliensi bergerak dari 0,785 sampai 0,964 dengan koefisien validitas alat ukur sebesar 0,888 (Aulia *et al.*, 2022). Selanjutnya, reliabilitas skala resiliensi diuji kembali pada guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 107 responden dan diperoleh nilai koefisien dari uji reliabilitas menggunakan formula *Cronbach Alpha* sebesar 0,850.

#### *Analisis Data*

Data yang sudah terkumpul dilakukan proses uji asumsi meliputi uji normalitas, linieritas, dan multikolinieritas. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Soluttion (SPSS) IBM* versi *16.0 for windows* untuk melihat peran kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait dengan sampel penelitian berdasarkan beberapa klasifikasi seperti jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, masa kerja, tempat mengajar, wilayah mengajar, jenis sekolah, dan gaji. Data demografi dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data Demografi

<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	108	28,1%
Perempuan	276	71,9%
<b>Usia</b>		
21-25 tahun	57	14,8%
26-30 tahun	308	80,2%
31-35 tahun	16	4,2%
35-40 tahun	3	0,8%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Diploma	5	1,3%
S1	379	98,7%
<b>Masa Kerja</b>		
3-10 tahun	380	98,96%

10-20 tahun	4	1,04%
<b>Tempat Mengajar</b>		
SD/ sederajat	208	54,2%
SMP/ sederajat	126	32,8%
SMA/SMK/ sederajat	50	13,0%
<b>Wilayah Mengajar</b>		
Kab. Gunungkidul	294	76,6%
Kab. Bantul	17	4,4%
Kab. Sleman	44	11,4%
Kab. Kulon Progo	18	4,7%
Kota Yogyakarta	11	2,9%
<b>Jenis Sekolah</b>		
Negeri	365	95,1%
Swasta	19	4,9%
<b>Gaji</b>		
<500.000	180	46,9%
500.000-1.000.000	112	29,2%
1.000.000-2.000.000	90	23,4%
>2.000.000	2	0,5%

Selanjutnya, peneliti melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, linieritas, dan multikolinieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh index normalitas (KS-Z) sebesar 1,315 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,063 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi pada penelitian yang dilakukan ini mempunyai nilai residual yang terdistribusi normal. Artinya, sampel yang digunakan pada penelitian yang dilakukan ini dapat dikatakan mampu mewakili populasi. Adapun uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation from linearity</i>	<i>Linearity</i>	Keterangan
<i>Kebersyukuran-Subjective well-being</i>	0,000	0,000	Linier tetapi kurang ideal
<i>Resiliens-Subjective well-being</i>	0,000	0,000	Linier tetapi kurang ideal

Hasil uji linieritas pada Tabel 5 memperlihatkan masing-masing variabel bebas (kebersyukuran dan resiliensi) memiliki hubungan yang linier namun kurang ideal terhadap variabel tergantung (*subjective well-being*). Uji asumsi yang ketiga yaitu uji multikolinieritas. Uji multikolinieritas bertujuan untuk membuktikan interkorelasi antar variabel bebas. Berdasarkan dari hasil uji multikolinieritas, diketahui bahwa antara variabel kebersyukuran dengan variabel resiliensi mempunyai nilai *tolerance* sebesar 0,549 ( $> 0,10$ ) dan nilai VIF sebesar 1,821 ( $< 10$ ). Hal ini berarti bahwa kedua variabel bebas yaitu kebersyukuran dan resiliensi tidak terjadi multikolinieritas atau variabel tidak terjadi tumpang tindih. Artinya, variabel kebersyukuran dan variabel resiliensi tidak saling berhubungan dalam hal ini tidak terjadi hubungan yang tumpang

tindih dalam model regresi. Oleh karena itu, setiap variabel dapat dianggap memberikan kontribusi yang independen terhadap variabel dependen dalam model tersebut.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diketahui nilai koefisien R yaitu 0,569, *R square* sebesar 0,567, dan nilai  $F=251,291$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Artinya, terdapat peran yang sangat signifikan dari kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer di DIY dalam bekerja. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diketahui bahwa kebersyukuran dan resiliensi secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 56,7% ( $0,567 \times 100\%$ ).

Adapun hasil analisis secara parsial dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung, menemukan bahwa adanya peran positif dari kebersyukuran terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Seperti yang tertera pada Tabel 6, dengan koefisien nilai  $\beta=0,526$ ,  $t=11,579$ , dan taraf signifikansi ( $p$ )=0,000 ( $p<0,01$ ), artinya hipotesis diterima. Kebersyukuran berperan positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* guru honorer di DIY dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dalam bekerja, begitu pula sebaliknya. Adapun hasil temuan berikutnya menunjukkan perolehan nilai  $\beta=0,293$ ,  $t=6,449$ , dan taraf signifikansi ( $p$ )=0,000 ( $p<0,01$ ), artinya hipotesis diterima. Resiliensi berperan positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* guru honorer di DIY dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dalam bekerja, dan sebaliknya.

**Tabel 3.** Koefisien Standar Beta

Variabel	$\beta$	t	Sig.
Kebersyukuran- <i>Subjective well-being</i> dalam bekerja	0,526	11,579	0,000
Resiliensi- <i>Subjective well-being</i> dalam bekerja	0,293	6,449	0,000

Berdasarkan kategorisasi dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 384 data penelitian, tidak ditemukan guru honorer yang memiliki *subjective well-being* dalam bekerja pada kategori rendah. Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa 14,8% dari sampel penelitian mempunyai *subjective well-being* dalam bekerja pada kategori sedang, sedangkan 85,2% dari sampel penelitian mempunyai *subjective well-being* dalam bekerja pada kategori tinggi. Begitupula, berdasarkan kategorisasi pada skor hipotetik kebersyukuran dapat dilihat bahwa dari 384 data penelitian, tidak ditemukan guru honorer yang memiliki kebersyukuran dalam kategori rendah. Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa 15,4% dari sampel penelitian mempunyai kebersyukuran dalam kategori sedang, sedangkan 84,6% dari sampel penelitian mempunyai kebersyukuran dalam kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi pada skor hipotetik resiliensi dapat dilihat bahwa dari 384 data penelitian, tidak ditemukan guru honorer yang memiliki resiliensi dalam kategori rendah.

Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa 10,4% dari sampel penelitian mempunyai resiliensi dalam kategori sedang, sedangkan 89,6% dari sampel penelitian mempunyai resiliensi dalam kategori tinggi.

**Tabel 4.** Koefisien Standar Beta

Variabel	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategorisasi
<i>Subjective well-being</i> dalam bekerja	$24 \leq X$	327	85,2	Tinggi
	$12 \leq X < 24$	57	14,8	Sedang
	$X < 12$	0	0	Rendah
Kebersyukuran	$21,3 \leq X$	325	84,6	Tinggi
	$10,7 \leq X < 21,3$	59	15,4	Sedang
	$X < 10,7$	0	0	Rendah
Resiliensi	$40 \leq X$	344	89,6	Tinggi
	$20 \leq X < 40$	40	10,4	Sedang
	$X < 20$	0	0	Rendah

#### Pembahasan

Efikasi Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa kebersyukuran berperan positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran guru honorer, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dalam bekerja, begitu pula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maryana dan Prameswari (2021) yang menjelaskan bahwa kebersyukuran menjadi upaya positif untuk menciptakan sikap positif. Individu yang memiliki perasaan serta pandangan positif akan membantu individu dalam memaknai hambatan yang ada sebagai sebuah tantangan sehingga kesulitan yang dialami tidak dianggap sebagai kondisi yang menyiksa dirinya. Hal ini dapat dibuktikan dengan data bahwa dari 384 data yang dijadikan sampel penelitian, sebanyak 84,6% tergolong dalam kategori tinggi. Artinya, kecenderungan guru honorer dalam mengenali dan merespon emosi syukur terhadap kebaikan orang lain berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* guru honorer dalam bekerja.

Tingginya kebersyukuran yang dimiliki oleh guru honorer ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk lebih intens dalam bersyukur ketika mengalami peristiwa positif saat bekerja seperti banyak mengucap syukur, terimakasih kepada lingkungan, dan membuat mereka merasa senang dengan pekerjaannya. Selain itu, guru honorer dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi juga akan memiliki sikap yang baik terhadap orang lain. Rasa syukur yang dimiliki guru honorer secara langsung ataupun tidak langsung akan meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki mereka. Hal tersebut akan ditunjukkan dengan tingginya rasa nyaman yang dirasakan oleh guru, dan hampir tidak pernah merasa sedih ataupun bosan terhadap pekerjaan yang mereka lakukan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap sikap ataupun perilaku baik mereka terhadap lingkungan kerja. Sejalan dengan penelitian Bono *et al.* (2012) yang menjelaskan tentang dinamika yang terjadi antara rasa syukur dan *subjective well-being* dapat ditinjau ketika individu

mengalami peningkatan perasaan emosi positif, maka individu tersebut dapat pula meningkatkan hubungan interpersonal secara positif terhadap orang lain di sekitarnya.

Temuan penelitian ini juga menjelaskan bahwa resiliensi berperan positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi resiliensi guru honorer, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dalam bekerja, begitu pula sebaliknya. Dari 384 data sampel penelitian pada variabel resiliensi tidak ada guru honorer yang memiliki resiliensi dengan kategori rendah, bahkan sebanyak 89,6% masuk pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan guru honorer dalam menghadapi situasi sulit atau menekan, mampu untuk meningkatkan *subjective well-being* dalam bekerja.

Guru honorer yang resilien akan berusaha mengatasi permasalahan dengan tenang dan mampu mengendalikan diri meskipun dalam keadaan tidak nyaman yang membuat mereka lebih mudah untuk mengikuti perubahan di sekitar. Kemampuan ini membuat mereka tetap dapat merasakan kenikmatan dalam bekerja, meskipun menghadapi kesulitan serta merasa senang tiap kali akan bekerja. Hal ini selaras dengan penelitian Kirmani *et al.* (2015), yang menjelaskan bahwa individu yang resilien akan berusaha menghadapi tantangan dengan cara yang efisien dan positif yang akan membuat mereka bahagia dan puas dengan kehidupan sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka.

Guru honorer yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga akan memiliki cara terbaik untuk mengatasi stres. Mereka akan tetap mampu untuk fokus dan berpikir jernih meskipun mengalami kesulitan dalam bekerja. Hal ini membuat para guru honorer mampu untuk mengontrol emosi negatif yang muncul meski dalam kondisi tertekan. Kemampuan ini membuat para guru honorer merasa nyaman dan puas dengan pekerjaannya. Bahkan, guru honorer yang resilien juga akan merasa bahwa pekerjaannya saat ini sudah melampaui harapan kualitas kehidupan mereka. Sejalan dengan penelitian Eldeleklioglu dan Yildiz (2020) yang menjelaskan bahwa subjek dengan resiliensi memiliki kekuatan lebih tinggi untuk pulih dan fleksibel dalam menghadapi pengalaman hidup yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

Adapun hasil pengolahan data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi berperan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja dengan sumbangan efektif sebesar 56,7%. Jika ditinjau dari aitem pada alat ukur dapat dilihat bahwa guru honorer dengan *subjective well-being* yang tinggi dalam bekerja akan merasa puas tiap kali melakukan pekerjaan. Guru honorer akan tetap merasakan kenikmatan dalam bekerja meskipun sedang menghadapi kesulitan dalam pekerjaan. Ketika guru honorer memiliki perasaan positif, hal ini dapat membuat mereka merasa lebih mampu untuk menerima kejadian baik maupun buruk saat bekerja. Hal inilah yang membuat guru honorer lebih mampu mengontrol emosi negatif saat kondisi tertekan, serta tidak putus asa saat menghadapi situasi sulit. Oleh karena itu, dapat

dikatakan bahwa ketika guru honorer memiliki tingkat kebersyukuran dan didukung dengan resiliensi yang tinggi, maka hal ini berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* guru honorer dalam bekerja.

Berdasarkan hasil data demografi penelitian, guru honorer dengan jenis kelamin perempuan memiliki persentase sebesar 71,9%. Sementara, guru honorer dengan jenis kelamin laki-laki memiliki presentase sebesar 28,1%. Berdasarkan data yang diperoleh 85,2% guru honorer di DIY memiliki *subjective well-being* dalam bekerja pada kategori tinggi dan didominasi oleh perempuan. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa guru honorer perempuan di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *subjective well-being* yang tinggi dalam bekerja. Artinya, guru honorer perempuan lebih mampu mengontrol emosi dalam mengelola kelas, fokus ketika mengajar, dan lebih mampu untuk meningkatkan performa dalam mengajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Putra dan Sukmawati (2020) yang menjelaskan bahwa PNS perempuan memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan PNS laki-laki.

Selanjutnya, jika dilihat dari masa kerja, guru honorer di DIY dengan masa kerja 3-10 tahun memiliki persentase sebesar 98,96%. Sementara, guru honorer dengan masa kerja 10-20 tahun memiliki persentase sebesar 1,04%. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa guru honorer dengan masa kerja yang lebih sedikit justru merasa lebih puas dengan pekerjaannya. Hal ini berarti bahwa lamanya masa kerja, tidak menentukan bahwa *subjective well-being* yang dimiliki oleh guru honorer juga akan semakin tinggi. Sejalan dengan penelitian Wulandari (2013) yang menjelaskan bahwa kondisi *subjective well-being* pada guru tidak dapat ditentukan oleh masa kerja guru.

Apabila dilihat dari data demografi penelitian yang ditinjau dari gaji guru honorer di DIY dapat diketahui bahwa guru honorer dengan gaji <500.000 data pada penelitian ini yaitu sebesar 46,9%. Guru honorer dengan gaji 500.000-1.000.000 memiliki persentase sebesar 29,2%, gaji 1.000.000-2.000.000 memiliki persentase sebesar 23,4%, dan gaji >2.000.000 memiliki persentase sebesar 0,5%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa guru dengan gaji yang didominasi kurang dari 500.000 per bulan justru memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dalam bekerja. Artinya, dapat diasumsikan bahwa guru honorer dengan gaji yang jauh di bawah UMR DIY justru merasa lebih nyaman dan merasa senang saat bekerja. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *subjective well-being* dalam bekerja pada guru honorer di DIY tidak dapat ditinjau dari gaji yang didapatkan. Hal ini dikarenakan para guru honorer merasa nyaman dan senang saat bekerja bukan semata karena gaji saja melainkan kebahagiaan karena dapat memberi manfaat bagi orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurliawati dan Nurjahtjanti (2018) yang menyatakan bahwa alasan utama seseorang dapat merasakan *subjective well-being* yang

tinggi bukan disebabkan karena kepuasan terhadap pendapatan saja, namun dilandasi oleh perasaan senang ketika dapat memberikan manfaat bagi masyarakat maupun negara.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan diantaranya penentuan jumlah sampel tanpa mempertimbangkan kondisi lain dari para guru honorer di DIY secara umum yang dapat berpengaruh untuk mencampuri hasil penelitian ini. Oleh karena itu, generalisasi pada hasil penelitian ini harus lebih hati-hati. Selain itu, peneliti juga tidak dapat mentukan jumlah data yang dapat digunakan secara akurat untuk merepresentasikan jumlah guru honorer yang ada di DIY. Hal ini dikarenakan tidak adanya data spesifik yang menunjukkan jumlah data guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami dan mengembangkan ilmu psikologi positif, khususnya terkait peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap *subjective well-being*, maka dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi positif yang membahas hubungan kebersyukuran dan resiliensi dengan *subjective well-being*, sekaligus berkontribusi pada pembaruan ilmu di bidang tersebut. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model intervensi berbasis kebersyukuran dan resiliensi untuk meningkatkan *subjective well-being* dalam pekerjaan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program yang bertujuan untuk meningkatkan kebersyukuran dan resiliensi guru honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga dapat mendukung terciptanya *subjective well-being* yang optimal dalam bekerja.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki peran positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran guru honorer, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dalam bekerja, dan sebaliknya. Begitu pula variabel resiliensi juga memiliki peran positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula *subjective well-being* guru honorer dalam bekerja, dan sebaliknya. Kebersyukuran dan resiliensi secara bersama-sama berperan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dalam bekerja. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait *subjective well-being* dalam bekerja diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memperluas fokus penelitian dan mempertimbangkan variabel lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan *subjective well-being* dalam bekerja. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian sehingga generalisasi hasil penelitian tidak hanya fokus pada satu daerah saja. Dengan

adanya penelitian ini, guru honorer diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan keberyukuran dan resiliensi yang dimiliki sehingga tujuan guru untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dapat terlaksana dengan baik. Untuk Dinas Pendidikan disarankan untuk meningkatkan pemahaman akan kebutuhan dan hak guru honorer dengan lebih baik sehingga dapat memberikan gaji sesuai dengan kinerja yang telah dilakukan oleh para guru honorer. Dengan demikian, hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan *subjective well-being* guru honorer dalam bekerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulia, A., Nugraheni, R. P., & Baskoro, W. N. (2022). The effect of self-efficacy, perceived organizational support and resilience on the work engagement of satpol pp members in yogyakarta city. *International Conference of Psychology*, 2(1), 27-35. <https://doi.org/10.26555/intl%20con.v2i1.11613>
- Ananda, G. D., Basalamah, S., Alam, R., & Arifin, Z. (2022). Pengaruh self efficacy, gaya kepemimpinan islam, dan kompensasi terhadap subjective well being dan kinerja pada karyawan bpr syariah di sulawesi selatan. *Journal of Management Science (JMS)*, 3(1), 104-126.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bluth, K., Mullarjey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: a potential path to adolescent resilience and positive self-compassion: a potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bono, G., Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2012). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464-481. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor–davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Datu, J. A. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. 10.1007/s10447-013-9205-9
- Dewi, L. & Nasywa, N. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1 (1), 54-62.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, Ed. (2000). Subjective well being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Djamarah, S. B. (2015). Psikologi Belajar. Rineka Cipta.**
- Eldeleklioglu, J., & Yildiz, M. (2020). Expressing emotions, resilience and subjective well-being: an investigation with structural equation modeling. *International Education Studies*, 13(6), 48-61. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Hayati, S, Jannah, P. M., & Masyhuri. (2023). Hubungan resiliensi dengan subjective well being pada mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(6), 530-536. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i6.787>
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection and Development Review*, 20(6), 13-17.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Lemeshow, S. & D. W. H. J. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan* (terjemahan). Yogyakarta: Gadjahmada University Pres.

- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31-46. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>
- Listiyandini, R.A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mahmood, K. & Ghaffar, A.(2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global Journal of Human-Social Science : Arts & Humanities*,14(10), 12-20.
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika gratitude dan subjective well-being pada mahasiswa perantau di masa pandemi covid-19. *Nathiqiyah. Jurnal Psikologi Islam*, 04(1), 1-11. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v4i1.247>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127. [10.1037//0022-3514.82.1.112](https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112)
- Nafis, R. Y. & Kasturi, T. (2023). Hubungan social comparison dan kebersyukuran dengan subjective well-being pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(2), 92-108. <https://dx.doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 37-47. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.33357>
- Nurliawati, I. & Nurtjahtjanti, H. (2018). Hubungan antara person-organization fit (P-O Fit) dengan subjective well-being (SWB) pada pegawai negeri sipil (PNS) dinas bima marga dan penataan ruang provinsi jawa barat. *Jurnal Empati*, 7(1), 387-396. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20255>
- Pavot, W. & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well being in adulthood: Findings and implication. *Ageing International*, 29(2). 113-135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>

- Pemerintah Indonesia. 2005. *Undang-undang republik indonesia nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen*. Lembaran RI Tahun 2005, No 157. Jakarta.
- Peraturan Menteri. 2022. Peraturan menteri pendayagunaan aparatur negara dan reformasi birokrasi nomor 20 tahun 2022 tentang *pengadaan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja untuk jabatan fungsional guru pada instansi daerah tahun 2022*. Jakarta
- Putra, I.P & Sukmawati, N W. (2020). Perbedaan subjective well-being ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-5.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i1.32033>
- Putri, S. C. (2021, November 25). Gaji guru honorer di Kulon Progo rp 1 juta per bulan, jauh di bawah upah minimum kabupaten (UMK). *TribunJogja.com*.  
<https://jogja.tribunnews.com/2021/11/25/gaji-guru-honorer-di-kulon-progo-rp-1-juta-per-bulan-jauh-di-bawah-upah-minimum-kabupaten-umk>
- Putri, B. A. & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, 2(1), 13-20.  
<https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., Aristawati, A. R. (2018). Subjective well being pada tunarungu dewasa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 243-255.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Utomo, M. S. F. & Widyastuti. (2023). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada karyawan cv x. *Jurnal Wacana*, 15(2), 107-122.  
<https://dx.doi.org/10.20961/wacana.v15i2.72412>
- Wahyudin, D. (2020). Pengaruh tingkat kesejahteraan guru dan beban kerja guru terhadap kinerja guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 135-148.  
<https://doi.org/10.32678/annidhom.v5i2.4672>
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

- Winwood, P., Colon, R., McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience-developing the resilience at work scale. *Journal Occupational and Environmental Medicine*, 55(10), 1205-1212. <http://dx.doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wulandari, T. (2013). Masa kerja dan subjective well-being (Studi terhadap guru SLB bagian B dan C Bagaskara Sragen). *Jurnal Aspirasi*, 4(2), 119-131.
- Yuwono, M & Rusiana, D. A. (2022, November 25). Gaji guru honorer di Gunungkidul di bawah umk, ada yang dibayar rp 300.000 per bulan. *Kompas.com*. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2022/11/25/142534878/gaji-guru-honorer-di-gunungkidul-di-bawah-umk-ada-yang-dibayar-rp-300000>.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A crosscultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1-19.

**LAMPIRAN A: SKALA SUBJECTIVE WELL-BEING DALAM BEKERJA**

**PETUNJUK "SWBDB"**

Dari 9 pernyataan berikut ini adalah hal yang Anda rasakan saat bekerja. Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan silakan pilih sesuai yang Anda rasakan tentang pekerjaan anda. Jika Anda merasakan indikasi (sangat tidak setuju-sangat setuju), silakan Anda pilih (dari 0-4) mana yang lebih menggambarkan perasaan Anda dan tuliskan di samping pernyataan tersebut.

SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	NETRAL	SETUJU	SANGAT SETUJU
0	1	2	3	4

1. \_\_\_\_\_ Saya menemukan kenyamanan yang luar biasa dengan melakukan pekerjaan ini.
2. \_\_\_\_\_ Saya mendapatkan kepuasan tiap kali melakukan pekerjaan.
3. \_\_\_\_\_ Saya hampir tidak pernah merasa sedih dengan pekerjaan yang saya miliki.
4. \_\_\_\_\_ Meski menghadapi kesulitan, saya dapat merasakan kenikmatan dalam bekerja.
5. \_\_\_\_\_ Banyak hal baik yang telah saya peroleh selama bekerja.
6. \_\_\_\_\_ Saya tidak mengenal istilah bosan dengan pekerjaan yang dilakukan.
7. \_\_\_\_\_ Saya merasa senang hati tiap kali akan bekerja.
8. \_\_\_\_\_ Pekerjaan ini sudah melampaui harapan kualitas kehidupan saya.
9. \_\_\_\_\_ Saya tidak tahu rasanya "makan hati" saat bekerja.

**PETUNJUK "K"**

Dari 8 pernyataan berikut ini adalah hal yang Anda rasakan saat bekerja. Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan silakan pilih sesuai yang Anda rasakan tentang pekerjaan anda. Jika Anda merasakan indikasi (sangat tidak setuju-sangat setuju), silakan Anda pilih (dari 0-4) mana yang lebih menggambarkan perasaan Anda dan tuliskan di samping pernyataan tersebut.

SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	NETRAL	SETUJU	SANGAT SETUJU
0	1	2	3	4

1. \_\_\_\_\_ Seiring bertambahnya usia, saat ini saya menjadi lebih mampu menghargai orang, peristiwa, dan situasi yang telah menjadi bagian dari hidup saya.
2. \_\_\_\_\_ Selama ini, saya tidak membutuhkan waktu lama untuk mengatakan terimakasih kepada siapapun yang telah berbuat baik kepada saya.
3. \_\_\_\_\_ Saya merasa beruntung karena memiliki begitu banyak hal baik dalam hidup.
4. \_\_\_\_\_ Jika harus membuat daftar semua orang yang pantas mendapatkan ucapan terima kasih dari saya, maka itu akan menjadi daftar yang sangat panjang.
5. \_\_\_\_\_ Dari waktu ke waktu, saya merasa sikap saya jauh lebih baik terhadap orang lain ketika mengalami kejadian menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.
6. \_\_\_\_\_ Saat ini, saya merasa lebih mudah "menerima" kejadian baik dan buruk yang saya alami.
7. \_\_\_\_\_ Ketika melihat sekitar, ada banyak hal yang dapat membuat saya merasa senang hidup di dunia ini.
8. \_\_\_\_\_ Saya senantiasa berterima kasih kepada banyak orang.

LAMPIRAN C: SKALA RESILIENSI DARI AULIA ET AL. (2022)

**PETUNJUK "R"**

**Dari 15 pernyataan berikut ini adalah hal yang Anda rasakan saat bekerja. Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan silakan pilih sesuai yang Anda rasakan tentang pekerjaan anda. Jika Anda merasakan indikasi (Tidak Pernah-Selalu), silakan Anda pilih (dari 0-4) mana yang lebih menggambarkan perasaan Anda dan tuliskan di samping pernyataan tersebut.**

<b>TIDAK PERNAH</b>	<b>JARANG</b>	<b>KADANG-KADANG</b>	<b>SERING</b>	<b>SELALU</b>
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

1. \_\_\_\_\_ Gigih dalam berusaha adalah cara untuk mewujudkan setiap mimpi yang saya miliki.
2. \_\_\_\_\_ Pada saat mengalami stres, saya tahu cara terbaik untuk mengatasinya.
3. \_\_\_\_\_ Mudah bagi saya untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
4. \_\_\_\_\_ Saya tetap mampu mengontrol emosi negatif yang muncul meski dalam kondisi tertekan.
5. \_\_\_\_\_ Saya yakin Tuhan memberikan ujian karena saya mampu menghadapinya.
6. \_\_\_\_\_ Saya tidak putus asa menghadapi situasi sulit yang ditemui dalam proses mencapai tujuan.
7. \_\_\_\_\_ Pada saat ditimpa masalah, saya berusaha mengatasinya dengan tenang.
8. \_\_\_\_\_ Saya dapat dengan mudah mengikuti perubahan yang ada di sekitar.
9. \_\_\_\_\_ Saya mampu mengendalikan diri meski dalam keadaan tidak nyaman.
10. \_\_\_\_\_ Apapun yang terjadi pada hidup ini, saya yakin Tuhan akan membantu saya melewatinya.
11. \_\_\_\_\_ Meski menghadapi kesulitan, saya tetap berusaha mewujudkan mimpi dengan optimal.
12. \_\_\_\_\_ Meski dalam kondisi tertekan, saya masih dapat fokus dan berpikir jernih.
13. \_\_\_\_\_ Saya mampu menjalin hubungan baik dengan siapa saja.
14. \_\_\_\_\_ Pada saat menghadapi masalah berat, saya tahu kemana harus mencari pertolongan.
15. \_\_\_\_\_ Saya terus berjuang untuk melewati tiap ujian yang diberikan oleh Tuhan.