

## Subjective Well-Being Guru Sekolah Menengah Pertama (SMP): Peran Kebersyukuran dan Resiliensi

Hamas Bernadian<sup>1\*</sup>

hamasbernadian@umpwr.ac.id<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Universitas Muhammadiyah Purworejo

### ABSTRACT

Teachers face increasingly complex professional challenges, ranging from administrative burdens to inadequate financial welfare, which pose a risk to their subjective well-being (SWB). This study aims to examine the role of internal psychological strengths, namely gratitude and resilience, on teacher SWB. Using a quantitative correlational approach, this study involved 163 junior high school teachers in the Special Region of Yogyakarta, selected through purposive sampling. Data were collected using the SWB scale, gratitude scale, and resilience scale, and then analyzed using multiple linear regression techniques. The results showed that gratitude and resilience simultaneously played a significant role in teacher SWB by 53.6% ( $R=0.732$ ;  $F=92.391$ ;  $p<0.001$ ). Partially, gratitude provided an effective contribution of 33.5% ( $\beta =0.507$ ;  $p<0.001$ ), while resilience contributed 20.1% ( $\beta =0.351$ ;  $p<0.001$ ). Both variables have a positive role, meaning that higher levels of gratitude and resilience lead to higher perceived teacher SWB. In conclusion, internal psychological strengths are crucial factors for maintaining the mental stability of educators amidst workload pressures. Schools are encouraged to integrate positive psychology programs to strengthen the affective capacity of educators for the sustainability of educational quality.

**Keywords:** Teacher, Subjective Well-Being, Gratitude, Resilience, Yogyakarta.

### ABSTRAK

Guru menghadapi tantangan profesi yang semakin kompleks, mulai dari beban administrasi hingga kesejahteraan finansial yang belum memadai, yang berisiko menurunkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being/SWB) mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kekuatan psikologis internal, yaitu kebersyukuran dan resiliensi, terhadap SWB guru. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 163 guru SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala SWB, skala kebersyukuran, dan skala resiliensi, yang kemudian dianalisis dengan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi secara simultan berperan signifikan terhadap SWB guru sebesar 53,6% ( $R=0,732$ ;  $F=92,391$ ;  $p<0,001$ ). Secara parsial, kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 33,5% ( $\beta=0,507$ ;  $p<0,001$ ), sedangkan resiliensi berkontribusi sebesar 20,1% ( $\beta=0,351$ ;  $p<0,001$ ). Keduanya memiliki peran positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan resiliensi, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan guru. Kesimpulannya, kekuatan psikologis internal merupakan faktor krusial untuk menjaga stabilitas mental pendidik di tengah tekanan beban kerja. Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan program psikologi positif guna memperkuat kapasitas afektif tenaga pendidik demi keberlanjutan kualitas pendidikan.

**Katakunci:** Guru, Kesejahteraan Subjektif, Kebersyukuran, Resiliensi, Yogyakarta.

Received: 30.05.2025	Revised: 18.08.2025	Accepted: 03.09.2025	Available online: 25.10.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

**Suggested citation:** Bernadian, Hamas. (2025) Subjective Well-Being Guru Sekolah Menengah Pertama (SMP):

Peran Kebersyukuran dan Resiliensi. *Journal of Psychosociopreneur*, 4 (2), 195-201. [Open Access | URL: http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh](http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh)

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo;

## PENDAHULUAN

Keberhasilan transformasi pendidikan sangat bergantung pada guru sebagai penggerak utama di sekolah. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga menjadi pendukung emosional yang menentukan kenyamanan siswa dalam belajar. Dalam kondisi ideal, guru diharapkan memiliki kesejahteraan secara psikologis yang baik agar dapat menjalankan peran tersebut secara optimal. Namun, realitas saat ini menunjukkan adanya beban kerja yang semakin berat, terutama dengan tuntutan administrasi digital dan perubahan kurikulum yang sangat dinamis. Kondisi ini menciptakan jarak antara tuntutan profesi yang tinggi dengan kenyamanan batin yang dirasakan oleh guru di sekolah.

Masalah kesejahteraan guru ini berkaitan erat dengan konsep *subjective well-being* (SWB). Menurut Diener (1984), SWB adalah penilaian seseorang terhadap hidupnya, yang mencakup kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Saat ini, SWB guru di Indonesia sedang menghadapi tantangan serius. Guru kini menghadapi tekanan ganda, yakni tuntutan untuk merancang pembelajaran kreatif sekaligus menghadapi beban administrasi digital yang sering kali mengalihkan fokus utama pengajaran. Sedangkan pendapatan yang didapatkan, khususnya pada guru honorer, masih jauh dari standar kebutuhan hidup layak (Hutasuhut et al., 2025). Kondisi ini secara langsung menurunkan SWB guru, meningkatkan tingkat stres, dan memicu kelelahan emosional yang berdampak pada penurunan kualitas pendidikan nasional secara keseluruhan. Penurunan SWB ini diperkuat oleh temuan Hasanah dan Zainuddin (2024) yang menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan guru berkorelasi signifikan terhadap motivasi dan kinerja mengajar di sekolah.

Diperlukan kemampuan dan kekuatan dari dalam diri guru untuk menjaga kesejahteraan tersebut di tengah tekanan kerja, salah satunya adalah kebersyukuran atau *gratitude*. Fitzgerald (1998) menjelaskan bahwa kebersyukuran melibatkan pengakuan atas hal baik yang diterima, sementara Watkins et al. (2003) menekankan bahwa orang yang bersyukur mampu menghargai hal-hal sederhana dan merasa hidupnya serba berkecukupan. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *kebersyukuran* (rasa syukur) memiliki peran yang sangat penting dan berdampak positif secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif guru (Ahmad M. Mahasneh et al., 2024; Yaqub et al., 2025). Selain kebersyukuran, guru membutuhkan resiliensi untuk bangkit dari kesulitan. Kemampuan guru untuk bertahan dan berkembang di tengah tantangan hidup dijelaskan Reivich & Shatté (2002) sebagai resiliensi seorang individu. Connor & Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas individu untuk bertahan dan mengembangkan kemampuan individu saat menghadapi kesulitan. Studi oleh Yildirim & Arslan (2022) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan SWB, di mana guru yang tangguh mampu mengelola emosi negatif dan tetap optimis meskipun berada dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Meskipun kontribusi kebersyukuran dan resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif telah banyak didokumentasikan, sebagian besar penelitian terdahulu cenderung mengkaji variabel-variabel tersebut secara parsial atau pada konteks tenaga pendidik di luar negeri dengan sistem pendukung yang berbeda. Hingga saat ini, masih terdapat keterbatasan literatur yang secara integratif mengeksplorasi bagaimana interaksi antara kebersyukuran dan resiliensi secara simultan memengaruhi SWB pada guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia, khususnya di wilayah dengan beban kerja administratif dan tuntutan kurikulum yang dinamis seperti di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Belum diketahui secara pasti apakah kombinasi dari kedua kekuatan internal ini tetap konsisten memberikan dampak protektif bagi guru yang menghadapi populasi siswa yang sangat besar dan keberagaman latar belakang sosial-ekonomi di sekolah negeri maupun swasta.

Penelitian ini menjadi sangat krusial mengingat tantangan spesifik yang dihadapi oleh guru pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Secara psikologis, guru SMP berhadapan dengan siswa pada fase remaja awal (*early adolescence*) yang ditandai dengan perubahan neurobiologis, volatilitas emosional, dan pencarian identitas yang kompleks (Santrock, 2021).

Kondisi ini menciptakan beban kerja ganda bagi guru, yakni tuntutan pedagogis sekaligus manajemen perilaku siswa yang lebih menantang dibandingkan jenjang lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat bagaimana kebersyukuran dan resiliensi secara bersama-sama membantu guru SMP tetap menjaga kesejahteraan psikologisnya di tengah tekanan tersebut.

Pemilihan wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai lokasi penelitian didasarkan pada posisinya sebagai barometer pendidikan nasional. DIY secara konsisten menempati peringkat tertinggi dalam Indeks Pembangunan Manusia (IPM) kategori pendidikan di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023), yang berimplikasi pada standar ekspektasi kinerja, kompetensi, dan akuntabilitas guru yang jauh lebih tinggi dibandingkan wilayah lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris peran kebersyukuran dan resiliensi sebagai prediktor terhadap *subjective well-being* (SWB) pada guru SMP di DIY. Hipotesis mayor memprediksi adanya peran signifikan kebersyukuran dan resiliensi secara simultan terhadap SWB guru, sedangkan hipotesis minor memprediksi peran signifikan kedua variabel tersebut secara parsial. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pemangku kebijakan pendidikan di DIY untuk menyusun program pendampingan mental agar guru tidak hanya unggul secara teknis, tetapi juga sehat dan bahagia secara psikologis.

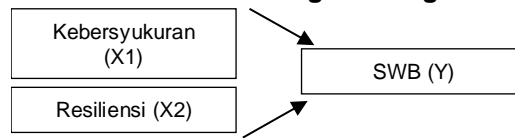
## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*, mengingat efisiensi dalam mengumpulkan data dari populasi yang luas dalam satu waktu tertentu guna memberikan gambaran hubungan antar variabel (Creswell & Creswell, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Berdasarkan data Dapodikdasmen yang dihimpun melalui Portal Data Kabupaten Gunungkidul, total populasi guru di wilayah tersebut tercatat mencapai 49.803 orang (Portal Data Kabupaten Gunungkidul, n.d.). Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 163 guru dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam pemilihan sampel adalah guru aktif yang mengajar di SMP, baik pada instansi negeri maupun swasta, di seluruh wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Terdapat tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, skala SWB dalam penelitian ini mengadopsi *Indonesian Well-being Scale* (IWS) yang dikembangkan oleh Maulana et al. (2019). Skala ini merefleksikan konteks sosiokultural Indonesia melalui empat dimensi, yaitu spiritualitas, hubungan sosial positif, kebutuhan dasar, dan penerimaan. Skala ini menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha-Cronbach* sebesar 0,89, serta telah diuji validitas konstruk analisis faktor konfirmatori dengan indeks kecocokan model yang parsimoni (CFI=0,96 dan RMSEA=0,05). Kedua, skala kebersyukuran mengadopsi dari Listiyandini (2018) yang dibangun berdasarkan konstruk teori dari Fitzgerald (1998) dan Watkins et al. (2003). Skala ini mencakup tiga komponen utama, yaitu (1) perasaan menghargai terhadap Tuhan, orang lain, dan kehidupan (); (2) perasaan positif mengenai kehidupan yang dimiliki (*sense of abundance*); dan (3) ekspresi rasa syukur dalam bentuk tindakan atau kehendak baik. Skala ini menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha-Cronbach* sebesar 0,8887, serta telah diuji validitas konstruk melalui analisis faktor konfirmatori dengan indeks kecocokan model yang memuaskan (CFI = 0,95; NNFI = 0,94; RMSEA = 0,056). Ketiga, skala resiliensi mengadopsi dari Aulia et al. (2022) yang dibangun berdasarkan konsep Connor & Davidson (2003). Skala ini dikembangkan untuk mengukur kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap kemalangan dan risiko hidup, serta kemampuan untuk bertahan dan mengembangkan potensi diri saat menghadapi berbagai kesulitan kerja. Skala ini menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha-Cronbach* sebesar 0,919 dan koefisien validitas isi (V) sebesar 0,888.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan ketiga skala kepada guru-guru yang mengajar di SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta, baik secara daring (Google Form) maupun langsung. Kemudian data penelitian diolah menggunakan software pengolahan data statistik SPSS 25.0 for Windows. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Uji hipotesis ini dilakukan setelah seluruh uji asumsi dalam penelitian terpenuhi. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji multikolinieritas.

**Gambar 1. Model Regresi Berganda**



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan metode analisis regresi berganda (dua prediktor). Sebelum menguji hipotesis, didahului dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan multikolinieritas. Uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov dapat dilihat di table 1 dan uji multikolinieritas dapat dilihat di table 2.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

N	One Sample Kolmogorov Smirnov Test		
	Mean	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)
163	0,000	5,3304	0,200

**Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas**

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Resiliensi	0,810	1,235	Tidak terjadi multikolinieritas
Kebersyukuran	0,810	1,235	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ), yang mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji multikolinieritas menunjukkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,235 ( $VIF < 10$ ) dan nilai *tolerance* sebesar 0,810 ( $> 0,1$ ). Hal ini menandakan tidak adanya korelasi linear antar variabel bebas, sehingga persyaratan untuk analisis regresi linear berganda telah terpenuhi. Setelah semua uji asumsi terpenuhi, uji hipotesis pada penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda yaitu untuk mengetahui peran kebersyukuran dan resiliensi terhadap SWB.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

R	F	R Square	Sig.
0,732	92,391	0,536	0,000

**Tabel 4. Hasil Uji t**

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
Kebersyukuran	.507	8.477	.000
Resiliensi	.351	5.865	.000

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi secara simultan memiliki peranan positif dan sangat signifikan terhadap SWB guru ( $R = 0,732$ ;  $F = 92,391$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,536 mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan variasi tingkat kesejahteraan subjektif guru sebesar 53,6%, sedangkan sisanya (46,4%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Secara parsial, kedua variabel memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan guru:

1. Kebersyukuran memiliki pengaruh positif yang dominan terhadap SWB dengan koefisien  $\beta = 0,507$ ;  $t = 8,477$ ;  $p < 0,001$ . Nilai sumbangan efektif variabel ini mencapai 33,5%.
2. Resiliensi juga berperan positif secara signifikan terhadap SWB dengan koefisien  $\beta = 0,351$ ;  $t = 5,865$ ;  $p < 0,001$ , dengan sumbangan efektif sebesar 20,1%.

Temuan ini membuktikan bahwa meskipun kedua faktor internal ini bekerja secara bersamaan, rasa syukur memiliki daya dorong yang lebih kuat dibandingkan ketangguhan dalam membentuk perasaan bahagia dan puas pada guru SMP di Yogyakarta.

### **Pembahasan**

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa faktor-faktor psikologis internal mampu menjadi prediktor utama bagi kesejahteraan guru. Diterimanya hipotesis mayor menunjukkan bahwa ketika guru memiliki rasa syukur dan kemampuan adaptasi yang tangguh, mereka akan memandang hidupnya lebih positif meskipun dihadapkan pada tantangan profesi yang berat. Secara psikologis, kedua variabel ini memungkinkan guru untuk melakukan penilaian kognitif yang lebih optimis terhadap tantangan profesi, sehingga menurunkan risiko kelelahan emosional. Hal ini sejalan dengan Luthans et al. (2024) mengenai *balanced human capital*, yang menyatakan bahwa modal psikologis berinteraksi secara sinergis dengan modal fisik dan sosial dalam menentukan keberhasilan adaptasi serta pencapaian kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Hasil bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 33,5% menunjukkan bahwa kemampuan untuk menghargai hal-hal bermakna dalam hidup adalah kunci utama SWB. Temuan ini mendukung teori Fitzgerald (1998) dan Watkins et al. (2003) yang menyatakan bahwa individu yang bersyukur mampu melihat hidup sebagai sebuah anugerah, yang pada gilirannya menekan emosi negatif. Dalam konteks guru di Yogyakarta, rasa syukur memungkinkan mereka untuk tetap merasa "berkecukupan" meski secara faktual menghadapi tantangan pendapatan yang rendah, sebagaimana disinggung dalam temuan Hutasuhut dkk. (2025) mengenai kondisi honorer di Indonesia. Hasil ini selaras dengan penelitian Poima & Ayriza (2024) yang menegaskan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup, karena individu yang bersyukur lebih mampu menghargai dukungan sosial yang ada di sekitarnya. Adanya rasa syukur ini menjadi fondasi emosional yang kuat bagi guru, namun efektivitasnya dalam menjaga kesejahteraan subjektif juga berkelindan dengan seberapa tangguh mereka dalam merespons tekanan lingkungan.

Besaran kontribusi resiliensi sebesar 20,1% dalam penelitian ini memperkuat pandangan Reivich & Shatté (2002) dan Connor & Davidson (2003) bahwa kemampuan untuk bangkit kembali (*bounce back*) sangat menentukan kualitas hidup seseorang. Guru yang resilien memiliki regulasi emosi yang lebih baik sehingga tidak mudah terjebak dalam rasa putus asa ketika menghadapi hambatan seperti fasilitas sekolah yang minim atau perubahan kurikulum yang mendadak. Temuan ini memperluas hasil studi Yıldırım & Arslan (2022), yang menunjukkan bahwa ketangguhan psikologis merupakan hal utama yang harus dimiliki guru agar tidak mengalami *burnout*. Resiliensi akademik dan profesional menjadi faktor kunci bagi tenaga pendidik untuk tetap produktif di tengah perubahan kurikulum dan tuntutan administratif yang fluktuatif (Avola et al., 2025). Guru yang tangguh tidak memandang beban kerja sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola secara proaktif. Hal ini didukung oleh temuan Masyhuri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi membantu individu menjaga emosi positif bahkan dalam situasi yang menekan, sehingga stabilitas SWB tetap terjaga meskipun lingkungan kerja kurang ideal.

Dalam konteks guru SMP di Yogyakarta, tingginya pengaruh gabungan kedua variabel ini (53,6%) mencerminkan bahwa meskipun tantangan ekonomi dan beban kerja nyata adanya, kapasitas internal guru mampu mengompensasi kekurangan tersebut. Namun, peneliti perlu mencatat bahwa ketergantungan pada faktor internal ini tidak boleh meniadakan tanggung jawab institusional dalam memperbaiki taraf hidup guru. Sebagaimana disarankan oleh Hasanah & Zainuddin (2024), keseimbangan antara dukungan sistemik dan kesiapan mental guru adalah syarat mutlak bagi terciptanya ekosistem pendidikan yang berkualitas dan berkelanjutan.

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat dilihat pada dua ranah utama, yaitu institusi pendidikan dan kebijakan pemerintah. Pada tingkat institusi, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan berbasis psikologi positif, seperti *gratitude journaling* dan pelatihan resiliensi, ke dalam program pengembangan guru. Upaya ini diharapkan mampu membantu guru dalam mengelola stres kerja serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, pada ranah kebijakan, pemerintah perlu menyinergikan kebijakan kesejahteraan

materiil, misalnya melalui penjaminan gaji yang layak, dengan program kesehatan mental yang berkelanjutan. Integrasi kedua aspek tersebut diyakini dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengambilan data dilakukan bersamaan dengan masa penilaian akhir semester, yang berisiko memengaruhi objektivitas subjek dalam mengisi skala akibat tekanan waktu (time pressure). Kedua, penelitian ini belum melakukan analisis komparatif atau stratifikasi sampel berdasarkan status sekolah (Negeri vs. Swasta) maupun wilayah geografis (Kota vs. Kabupaten). Hal ini menjadi catatan penting mengingat adanya perbedaan karakteristik beban administratif, fasilitas, serta dinamika lingkungan kerja antara sekolah di wilayah perkotaan dan kabupaten di DIY yang mungkin memengaruhi profil SWB guru secara spesifik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain *mixed-methods* atau *longitudinal* guna memantau stabilitas SWB guru dalam jangka panjang. Selain itu, peneliti mendatang perlu mempertimbangkan teknik *stratified random* sampling untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis guru berdasarkan kategori instansi dan wilayah guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi memiliki peran positif yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being* (SWB) guru SMP di Yogyakarta, baik secara parsial maupun simultan. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya SWB yang dirasakan guru sangat bergantung pada seberapa besar rasa syukur dan ketangguhan (resiliensi) yang mereka miliki. Secara simultan, kedua kekuatan internal ini memberikan kontribusi sebesar 53,6% terhadap tingkat kesejahteraan guru, sementara 46,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal atau variabel lain di luar model penelitian ini. Secara parsial, kebersyukuran terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam menjaga kesejahteraan guru. Semakin tinggi kemampuan guru untuk bersyukur dan menghargai makna di balik setiap peristiwa hidup, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup dan emosi positif yang mereka rasakan. Begitu pula dengan resiliensi; semakin tangguh seorang guru dalam bangkit dari tekanan kerja dan tantangan profesional, semakin tinggi tingkat SWB yang ia miliki. Sebaliknya, rendahnya rasa syukur dan ketangguhan akan membuat guru lebih rentan terhadap stres dan ketidakpuasan dalam menjalani profesinya.

Sebagai saran bagi pengembangan keilmuan, penelitian mendatang perlu mengeksplorasi variabel eksternal yang mencakup 46,4% sisa pengaruh tersebut, seperti dukungan organisasi, keadilan kompensasi, maupun iklim kerja digital. Sebagai implikasi kebijakan yang lebih luas, pemerintah perlu merumuskan standar nasional yang mewajibkan integrasi program perlindungan kesehatan mental dan penguatan psikologis ke dalam sistem pengembangan profesi guru, agar peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia berjalan selaras dengan kesejahteraan jiwa para pendidik.

## REFERENSI

- Ahmad M. Mahasneh, Juan Hernández-Lalinde, & María Luisa Martínez-Martí. (2024). The Role of Gratitude and Perceived Social Support on Teacher Subjective Well-Being During the Pandemic. *Education Specialist*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.59535/es.v2i2.325>
- 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 Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1), 23–27.
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to Teacher Well-Being and Burnout A Scoping Review. In *Educational Psychology Review* (Vol. 37, Number 1). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Indeks Pembangunan Manusia menurut provinsi (Metode Baru)*. <https://www.bps.go.id>

- 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*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542. <https://doi.org/doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics, 109*(1), 119–153. <https://doi.org/doi.org/10.1086/233876>
- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru SD Muhammadiyah PK Kottabarat dan SD Muhammadiyah 10 Tipes. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru, 9*(2), 902–908. <https://doi.org/doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.992>
- Hutasuhut, S., Siagian, I., Silaban, H., Sitio, F., Silalahi, H. H., Naibaho, H. S. D., & Lahagu, P. H. (2025). Kesejahteraan Guru di Indonesia. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced, 3*(1), 227–235. <https://doi.org/10.61579/future.v3i1.277>
- Listiyandini, R. A. (2018). The influence of gratitude on psychological resilience of adolescence living in youth social care institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 7*(3), 197–208. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v7i3.10894>
- Luthans, F., Luthans, K., Luthans, B., & Peterson, S. (2024). Psychological, physical, and social capitals: A balanced approach for more effective human capital in today's organizations and life. *Organizational Dynamics, 53*(4), 101080. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2024.101080>
- Masyhuri, M., Sudirman, S. A., Fadhli, M., & Qaderi, S. G. (2025). Gratitude, Optimism, and Subjective Well-Being: Empowering Honorary Teacher to Thrive Amid Challenges. *International Journal of Islamic Educational Psychology, 6*(1), 121–136. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v6i1.25744>
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). Development and validation of the Indonesian Well-being Scale. *Asian Journal of Social Psychology, 22*(3), 268–280. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12366>
- Poima, A. S., & Ayriza, Y. (2024). Effect of Gratitude and Self-Efficacy on the Subjective Well-being of Kindergarten Teachers. In *Journal of Educational, Health and Community Psychology* (Vol. 13, Number 2). <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.27931>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- 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), 431–451. <https://doi.org/doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Yaqub, N., Hughes, K., Koman, E., Fremont, P., & Nicolet, A. (2025). *EXPLORING THE ROLE OF GRATITUDE IN MITIGATING BURNOUT FOR MENTAL HEALTH PROFESSIONALS*. <https://www.proquest.com/openview/f94a32a9fcab8d6de3e21a52d8b185e4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology, 41*(8), 5712–5722. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>