

GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU HONORER

Oktafian Noka Yudistira Nugroho^{1*}, Doddy Hendro Wibowo²
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Abstrak

Guru honorer seringkali menghadapi tekanan ekonomi dan tekanan sosial yang tinggi, alasannya mungkin mereka tidak memiliki keamanan pada pekerjaan, tunjangan, atau jaminan sosial seperti guru tetap. Hal ini bisa berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada guru honorer. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yaitu dengan desain penelitian korelasional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *gratitude* untuk mengukur variabel *gratitude* dan skala Ryff *Psychological Well-Being Scale* (RPWB) untuk mengukur variabel *psychological well-being*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* tidak memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, hal ini memungkinkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor lain selain *gratitude*.

Kata Kunci: Guru, *Gratitude*, *Psychological Well-Being*

Abstract

Honorary teachers often face high economic and social pressures, as they may not have the job security, benefits or social security of permanent teachers. This can have an impact on their *psychological well-being*. This study aims to explore the relationship between *gratitude* and *psychological well-being* in honorary teachers. There are many factors that can affect a person's *psychological well-being*, one of which is *gratitude*. The research method in this study is a qualitative method, namely with a correlational research design. The research instrument used in this study is the *gratitude* scale to measure *gratitude* variables and the Ryff *Psychological well-being Scale* (RPWB) scale to measure *psychological well-being* variables. The sample size in this study consisted of 90 respondents selected using purposive sampling technique. The result if this research showed that *gratitude* has no influence on *psychological well-being*. Thus, it is possible that *psychological well-being* is influenced by other factors besides *gratitude*.

Keywords: Teacher, *Gratitude*, *Psychological Well-Being*

*Corresponding Author:

Oktafian Noka Yudistira Nugroho
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: oktafianny1@gmail.com

Article History

Submitted: 14 Mei 2024

Accepted: 20 Februari 2025

Available online: 24 Februari 2025

PENDAHULUAN

Guru memiliki peran penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dengan memberikan pendidikan yang mencakup beberapa bagian kehidupan, diantaranya dimensi spiritual, emosional, intelektual, dan fisik (Saputra, 2020). Faktor penting dalam mewujudkan perkembangan karakter dan pembentukan karakter yang berkualitas dan berkuantitas adalah melalui guru (Gunawan & Hendriani, 2019).

Profesi guru terbagi menjadi 2 yaitu guru yang berstatus sebagai pegawai negeri sipil (PNS) dan guru honorer yang merupakan guru yang belum berstatus sebagai pegawai negeri sipil (PNS). Di Indonesia, kewajiban guru honorer sama seperti guru dengan status PNS yaitu mengajar di sekolah tempat mereka bekerja. Hak yang dimiliki guru honorer tertera pada undang undang ketenagakerjaan dimana guru honorer berhak memperoleh honorium, mendapatkan perlindungan hukum dan cuti (Nurdin, 2021).

Pembelajaran yang optimal dapat dicapai ketika seorang guru harus melakukan persiapan yang matang untuk proses belajar mengajar. Persiapan dari seorang guru yang tidak memadai dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap kinerja, sehingga mengurangi profesionalisme guru dan berdampak negatif terhadap kemajuan akademis siswa (Izzati & Mulyana, 2021).

Guru merupakan pekerjaan yang mewajibkan seseorang untuk dapat tampil dan memberikan jasa dengan memberikan

pengetahuan kepada murid-muridnya. Pekerjaan yang dilakukan oleh guru menjadi beban yang berat karena tuntutan tampil secara optimal. Tunliu (2018) mengungkap beban yang dimaksud adalah ketika seseorang harus bekerja sesuai dengan tanggung jawab yang diemban dalam batas waktu yang telah ditetapkan. Hal tersebut terkadang akan membuat seseorang merasa kelelahan berlebih yang akan berujung pada *burnout*, stress dan bahkan tidak bisa melakukan pekerjaan secara maksimal (Tunliu, 2018).

Seorang guru harus memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, sementara itu pendapatan guru honorer jauh di bawah upah minimum regional (UMR), sehingga menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari karena penghasilan yang tidak mencukupi. Lembaga Riset Institute for Demographic and Poverty Studies (Ideas) dan Great Edunesia Dompot Dhuafa melakukan survei kesejahteraan guru di Indonesia. Survei yang dilakukan secara daring terhadap 403 responden guru di 25 Provinsi itu memiliki komposisi responden Pulau Jawa sebanyak 291 orang dan Luar Jawa 112 orang. Responden survei terdiri dari 123 orang berstatus sebagai guru PNS, 118 guru tetap yayasan, 117 guru honorer atau kontrak, dan 45 guru PPPK. Survei tersebut mengungkapkan bahwa sebanyak 42% guru memiliki penghasilan di bawah Rp2 juta per bulan dan 13% di antara mereka berpenghasilan di bawah Rp500 ribu per bulan (Purnama, 2024). Jika

melihat lebih dalam kepada responden guru honorer/kontrak, akan terlihat rendahnya tingkat kesejahteraan mereka, dengan 74% guru honorer/kontrak memiliki penghasilan di bawah Rp2 juta per bulan bahkan 20,5% di antara mereka masih berpenghasilan di bawah Rp500 ribu. Hal ini menyebabkan kurangnya kesejahteraan guru honorer/kontrak (Purnama, 2024).

Psychological well-being menurut Preville et al (1995) diartikan sebagai sebuah kondisi di mana seseorang tidak hanya merasa bebas dari stres dan permasalahan mental, akan tetapi juga sehat dan berfungsi dengan baik secara mental (Morales-Rodríguez et al., 2020). Menurut Rahama dan Izzati (2021) pemenuhan *psychological well-being* memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan mental individu. Semakin banyak kebutuhan psikologis yang terpenuhi, semakin baik juga kesehatan mentalnya. Kesehatan mental individu juga memiliki dampak signifikan pada produktivitas kerja, hubungan dengan rekan kerja, dan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan sekitarnya (Raisata Makbulah, 2017). Menurut Amrin (2017) *Psychological well-being* karyawan di lingkungan kerja berdampak pada tingkat keterlibatan, energi positif, kepuasan terhadap pekerjaan, dan konsistensi dalam menjalankan tugas mereka.

Terdapat enam dimensi *psychological well-being*: Dimulai dengan penerimaan diri, yaitu aktualisasi diri yang berfungsi dengan efektif. Kedua, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, yakni kemampuan

untuk membangun relasi yang harmonis dan kepercayaan dengan orang. Ketiga, otonomi memiliki keterkaitan dengan keputusan nasib sendiri, independen, dan kontrol perilaku. Keempat, pengendalian lingkungan hidup, yaitu kemampuan memilih, mencipta, dan berperan serta dalam lingkungan hidup sesuai dengan kondisi lingkungan. Yang kelima adalah arah hidup, individu mempunyai tujuan, keyakinan, dan arah hidup. Keenam, personal growth. Supaya dapat mencapai *psychological well-being* yang positif, maka seseorang harus mampu memajukan bakat yang dimilikinya dengan baik (Wolfson, 2016).

Psychological well-being pada guru dapat dilihat dari faktor-faktor lingkungan kerja seperti kesejahteraan kerja, kesejahteraan dengan organisasi, kesejahteraan interaksi dengan siswa. Pemenuhan *psychological well-being* pada guru apabila dimaknai secara positif dapat memberikan perasaan terbuka, bermanfaat, pemaknaan terhadap pengalaman mengajar dan bekerja dengan baik. Pemenuhan *well-being* pada guru tentunya sangat menjadi penting karena berdampak pada kegiatan belajar mengajar dengan siswa, salah satu hal yang mempengaruhi adalah rasa penerimaan seorang guru dengan kebersyukuran (Issom & Nadia, 2021).

Gratitude atau kebersyukuran memiliki keterkaitan dengan dimensi dalam *psychological well-being*. Rasa bersyukur merupakan keadaan dimana seseorang menyadari dan menerima atas segala hal baik yang terjadi dalam hidup. *Psychological well-being* dipahami dengan

kemampuan menghadapi tantangan (Manurung & Aritonang, 2023).

Dinamika antara *gratitude* dan *psychological well-being* dapat dilihat dari peningkatan perasaan emosi positif pada individu. Perasaan tersebut mencakup sikap-sikap seperti memaafkan, memberikan dukungan, dan bersyukur. Ketika individu mampu mengembangkan sikap-sikap positif tersebut, mereka juga dapat membangun hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain dan lingkungannya (Manurung & Aritonang, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Deichert et al (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berupa sugesti *gratitude* ataupun menumbuhkan rasa syukur dalam diri akan memberikan manfaat dan dukungan dalam *psychological well-being*.

Cholilah (2020) mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki sifat bersyukur lebih mungkin mencapai kesejahteraan mental dan kehidupan yang harmonis. Selain itu, mereka memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengatasi berbagai tantangan hidup atau keadaan yang menuntut. Dengan demikian, rasa terima kasih tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tetapi juga berperan dalam membentuk cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya.

Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *gratitude* mempunyai korelasi yang signifikan terhadap *psychological well-being* seorang guru yaitu sebesar 73% (Ihsan & Qodariah, 2019). Hal ini sama dengan hasil penelitian dari Lalu dan Wiwin (2019)

bahwa rasa syukur (*gratitude*) berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) sebesar 55,4%. Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh (Fauziah & Abidin, 2020) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang kuliah dan bekerja *full time* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Penelitian-penelitian berikut memiliki tujuan yang sama untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* namun memiliki perbedaan terkait sampel/subjek penelitian.

Peneliti juga telah melakukan wawancara singkat dengan tiga partisipan yang telah menjadi guru honorer selama satu tahun lebih, ditemukan bahwa masing-masing individu memiliki alasan menjadi guru honorer adalah karena faktor ekonomi. Partisipan juga mengungkapkan bahwa terkadang terdapat perbedaan perlakuan di lingkungan kerja, seperti dianggap remeh. Meskipun begitu mereka melihat pekerjaan sebagai pendidik sebagai pengalaman positif yang memungkinkan mereka mengenal potensi diri dan karakter siswa. Di tengah keadaan tersebut partisipan menerima kondisinya, mampu menjalankan tugasnya, dan melihat pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup untuk menjadi individu yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Issom dan Nadia (2021) pada Guru di Sekolah Dasar Inklusif menunjukkan hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *teacher well-being*, dimana pengungkapan rasa bersyukur (*Gratitude*)

berupa pengalaman positif akan memberikan kepuasan yang maksimal terhadap diri mereka.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti untuk pendahuluan penelitian, serta mempertimbangkan bahwa guru honorer cukup banyak di daerah kabupaten Semarang. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada guru honorer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode analisis korelasional untuk mengetahui seberapa besar hubungan *gratitude* antara *psychological well-being* pada guru honorer.

Sampel pada penelitian diambil menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria responden adalah guru honorer dalam rentang usia 23-56 tahun dengan jumlah 90 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau menggunakan skala pengukuran yang terdiri antara lain skala *psychological well-being* serta skala *gratitude*. Model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari empat kategori yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Responden juga diberikan skala *psychological well-being* yang menggunakan Ryff *Psychological Well-being Scale* (RPWB) versi 42 item yang telah disesuaikan oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014). Skala ini terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu *favorable*

dan *unfavorable*, yang diukur dengan cara menggunakan skala Likert. Nilai yang tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi pada individu, sementara nilai yang rendah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Dalam penelitian ini, data *gratitude* akan dikumpulkan dengan menggunakan adaptasi skala *gratitude* yang dikembangkan oleh Grimaldy dan Haryanto (2020). Skala *gratitude* dibuat dengan menggunakan skala model Likert dengan empat kategori pilihan yang berbeda. Skala ini didasarkan pada satu kalimat yang memiliki kata-kata positif. Skor yang lebih tinggi pada skala ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat *gratitude* yang lebih besar. Sebaliknya, skor yang lebih tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat rasa *gratitude* yang lebih rendah yang dialami oleh individu.

Kedua alat ukur penelitian diatas telah melalui uji coba dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Pada skala *gratitude* dilakukan oleh Grimaldy dan Haryanto (2020) memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,789 sedangkan pada skala *psychological well-being* telah disesuaikan oleh Rachmayani dan Ramdhani dengan reliabilitas 0,912 (Rachmayani & Ramadhani, 2014). Penelitian ini menggunakan metode uji deskriptif untuk mengkategorikan skor *gratitude* dan *psychological well-being*. Dalam hal ini, data penelitian akan melalui uji hipotesis, yaitu uji normalitas dan linearitas, dengan tujuan untuk menilai validitasnya. Selain itu, uji hipotesis akan

HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU HONORER

Oktafian Noka Yudistira Nugroho, Doddy Hendro Wibowo

dilakukan dengan cara menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan tujuan untuk dapat melihat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Sementara itu, pengolahan data penelitian ini akan dilakukan dengan cara menggunakan program IBM SPSS Statistics 22 for Windows.

HASIL

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, didapatkan hasil analisis deskriptif terkait karakteristik responden pada Tabel 1. Pemaparan mengenai karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan berdasarkan jenis

kelamin responden perempuan lebih banyak sebesar 63 responden (70%) daripada responden laki-laki sebesar 27 responden (30%). Berdasarkan usia, kelompok umur paling banyak terdiri dari usia 23-30 tahun sebanyak 82 responden (91%) dan paling sedikit pada usia 31-35 tahun sebanyak 8 responden (9%). Pada kategori lama mengajar, responden dengan pengalaman mengajar <1 tahun sebanyak 24 responden (27%), 1-5 tahun sebanyak 43 responden (48%) dan 6-10 tahun sebanyak 23 responden (25%).

Hasil analisis deskriptif pada pengukuran *gratitude* digambarkan pada tabel 2.

Tabel 1
Karakteristik Responden

		F	%
Jenis Kelamin	Perempuan	63	70
	Laki-Laki	27	30
	Total	90	100
Usia	23-30 tahun	82	91
	31-35 tahun	8	9
	>35 tahun	0	0
	Total	90	100
Lama Mengajar	<1 tahun	24	27
	1-5 tahun	43	48
	6-10 tahun	23	25
	Total	90	100

Tabel 2
Klasifikasi Gratitude

Kategorisasi	Batas Interval	F	%
Sangat Rendah	$31 \leq x \leq 34$	3	3
Rendah	$34 \leq x \leq 38$	8	11
Sedang	$38 \leq x \leq 46$	70	71
Tinggi	$46 \geq x \leq 52$	9	14
Sangat Tinggi	$52 \leq$	0	0
Total		90	100

Menurut hasil dari uji statistik deskriptif, telah diketahui bahwasannya tingkat dari *gratitude* berada pada partisipan dalam

tingkatan sedang yaitu dengan jumlah partisipan sebanyak 70 partisipan dan persentase yaitu sebesar 71%. Adapun nilai terendah yang

HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU HONORER

Oktafian Noka Yudistira Nugroho, Doddy Hendro Wibowo

diperoleh dari partisipan yaitu 31 dan nilai tertinggi 52. Standar deviasi yaitu 3,968. Rata-rata yang diperoleh sebesar 42.74, berdasarkan dari rata-tara maka sebagian besar partisipan memiliki tingkat *gratitude* yang sedang.

Hasil analisis deskriptif pada pengukuran *psychological well-being* digambarkan pada tabel 3.

Tabel 3
Klasifikasi Psychological Well-being

Kategorisasi	Batas Interval	F	%
Sangat Rendah	$39 \leq x \leq 42$	3	3
Rendah	$42 \leq x \leq 52$	10	9
Sedang	$52 \leq x \leq 78$	64	78
Tinggi	$78 \leq x \leq 115$	13	10
Sangat Tinggi	$115 \leq$	0	0
Total		90	100

Menurut hasil dari uji statistik deskriptif yang dilakukan, telah diketahui bahwasannya tingkat dari *psychological well-being* berada pada partisipan dalam tingkatan sedang yaitu dengan jumlah partisipan sebanyak 64 partisipan dan persentase yaitu sebesar 78%. Nilai terendah yang diperoleh dari partisipan yaitu 39 dan nilai tertinggi 115. Standar deviasi yaitu 13,094. Rata-rata yang diperoleh sebesar 65,44, berdasarkan dari rata-tara maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkatan *psychological well-being* sedang.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas. Hasil dari uji normalitas yang telah

dilakukan, didapatkan hasil bahwasannya data *gratitude* ($KS-Z = .215, p = .000$) dan *psychological well being* ($KS-Z = .164, p = .000$). Lebih lanjut hasil uji linearitas menunjukkan kedua variabel mempunyai hubungan yang linear ($p = .834$).

Berdasarkan hasil dari uji asumsi, maka pengujian hipotesis penelitian menggunakan metode *Pearson-Rho* yang ditampilkan pada tabel 6. Adapun hasil dari uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well being* ($r = -.109, p = .308$).

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis

	<i>Psychological Well Being</i>
<i>Gratitude</i>	$r = -.109$

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada

guru honorer. Temuan ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan positif antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada

populasi yang berbeda, seperti mahasiswa (Fauziah & Abidin, 2020) dan remaja (Chintya, 2016). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks guru honorer, *gratitude* tidak secara signifikan berhubungan dengan *psychological well-being* mereka.

Tingkat *gratitude* pada partisipan penelitian berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71% (Tabel 2). Nilai rata-rata *gratitude* yang diperoleh sebesar 42,74, menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *gratitude* yang sedang. Menurut Emmons dan McCullough, *gratitude* merupakan suatu emosi atau perasaan yang kemudian membentuk sikap, akhlak, kebiasaan, sifat kepribadian, dan berdampak terhadap respon seseorang terhadap kejadian. Dalam penelitian ini, tingkat *gratitude* yang sedang pada guru honorer mengindikasikan bahwa mereka cukup mampu menghargai dan bersyukur atas pengalaman positif yang mereka alami, meskipun tidak berada pada tingkat yang tinggi (Issom & Nadia, 2021).

Tingkatan *psychological well-being* pada partisipan penelitian juga berada pada kategori sedang yaitu dengan persentase sebesar 78% (Tabel 3). Nilai rata-rata *psychological well-being* yang diperoleh sebesar 65,44, mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *Psychological well-being* yang sedang. Menurut Ryff, *psychological well-being* merupakan suatu keadaan individu pada saat menerima kekuatan dan kelemahannya sendiri, memiliki arah hidup yang jelas dan bermakna, menjadi seseorang yang

mandiri tidak terlalu bergantung pada orang lain untuk bekerja, membentuk lingkungan yang positif, dan menjadi individu yang mampu mengontrol diri dari lingkungan maupun mengembangkan potensi diri sendiri. Dalam konteks guru honorer, tingkatan *psychological well-being* yang sedang telah menunjukkan bahwasannya mereka cukup mampu mengelola aspek-aspek kesejahteraan psikologis dalam hidupnya, meskipun belum optimal (Tunliu, 2018).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) pada remaja, yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Prabowo (2017) mengungkapkan bahwa penerimaan diri, yang merupakan salah satu aspek dari *Psychological well-being*, tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebersyukuran pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*, termasuk aspek penerimaan diri, dapat bervariasi pada konteks dan populasi yang berbeda. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan positif antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada populasi mahasiswa (Fauziah & Abidin, 2020). Hasil penelitian ini dan penelitian Prabowo (2017) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut mungkin tidak selalu signifikan pada semua kelompok, termasuk pada konteks guru honorer.

Tidak signifikannya hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada guru honorer dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kemungkinan bahwa guru honorer cenderung menerima keadaan mereka meskipun menghadapi tantangan dalam pekerjaan. Berdasarkan wawancara singkat dengan tiga partisipan yang telah menjadi guru honorer selama satu tahun lebih, ditemukan bahwa meskipun mereka sering mengalami perlakuan kurang pantas di lingkungan kerja, seperti dianggap remeh oleh guru-guru PNS karena status mereka sebagai guru honorer, mereka tetap bertahan. Dengan demikian, penerimaan ini dapat membuat mereka tetap bersyukur (*Gratitude*) atas pengalaman positif yang mereka alami, namun tidak serta merta meningkatkan *psychological well-being* mereka secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Jainuddin (2019) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kebersyukuran pada siswa MA Bilingual. Faktor-faktor kontekstual lainnya seperti beban kerja, kondisi lingkungan kerja, dan dukungan sosial juga dapat memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *psychological well-being* guru honorer (Izzati & Mulyana, 2021).

Analisis terhadap respon kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar guru honorer memiliki tingkat *gratitude* dan *psychological well-being* yang sedang. Meskipun mereka menghadapi tantangan seperti gaji yang rendah, beban kerja yang

tinggi, dan kurangnya jaminan kerja, mereka tetap menghargai pengalaman positif dalam peran mereka sebagai pendidik. Menurut Emmons dan McCullough, individu yang bersyukur cenderung mengalami afek positif yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih besar, dan tingkat stres yang lebih rendah. Namun, dalam konteks guru honorer, penerimaan terhadap keadaan ini mungkin tidak secara langsung meningkatkan *psychological well-being* mereka, karena faktor-faktor kontekstual lainnya juga berperan dalam kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti & Jainuddin, 2019) yang menemukan bahwa penerimaan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebersyukuran pada siswa MA Bilingual, menunjukkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan penerimaan diri sebagai aspek dari *psychological well-being* dapat bervariasi pada konteks yang berbeda.

Masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yang dapat menjadi bahan pertimbangan dan perbaikan bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini menggunakan *google form* dan sosial media dalam mengumpulkan data sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan sampel sesuai dengan partisipan yang ditetapkan dalam penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-*

being. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat *gratitude* dan tingkat *psychological well-being* pada responden memiliki tingkat sedang. Hal ini dapat terjadi karena terciptanya lingkungan yang positif sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis responden. Diharapkan guru honorer dapat mempertahankan kemampuan dalam memecahkan masalah untuk memperkuat hubungan antara guru dan murid sehingga menciptakan lingkungan kerja yang positif, serta memperbaiki hubungan baik dengan keluarga, rekan kerja dan komunitas sekitar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut terkait *gratitude* antara *psychological well-being* pada Guru Honorer khususnya dalam memperbanyak sampel dan menggunakan instrumen kuesioner dengan melakukan wawancara dengan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrin, A., & Dinarprastisti, W. (2017). *Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Daerah di Kota Bima*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chintya, D. (2016). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Cholilah, I. R. (2020). Kontribusi Gratitude dan Meaning of Life sebagai Upaya untuk Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64.
<https://doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.13>
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168–177.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425>
- Fauziah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 620–625.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of gratitude questionnaire-6 (gq-6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29.
[https://doi.org/Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. \(2020\). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 \(GQ-6\) in Indonesian Context. Jurnal Psikologi, 47\(1\), 18.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>](https://doi.org/Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. Jurnal Psikologi, 47(1), 18. https://doi.org/10.22146/jpsi.39608)
- Gunawan, R., & Hendriani, W. (2019). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia : A Literature Review Lalu Reza Gunawan, Wiwin Hendriani Universitas. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 105–113.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6353>
- Ihsan, M., & Qodariah, S. (2019). *Kontribusi Gratitude terhadap Well Being Pada Guru Honorer di MDTA "X" Kabupaten Bandung Barat*. 5(1).
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). The relationship of gratitude with teacher well-being in teachers who teach on inclusive elementary school. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 97–104.
<https://doi.org/10.21009/PIP.352.1>
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan dalam Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63–71.
<https://doi.org/10.26539/pcr.31567>

- Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. P. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9012–9025. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4681>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Nurdin, N. (2021). Guru honorer dalam upaya memperoleh status kepegawaian tenaga pendidik pegawai negeri sipil. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 10–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/murhum.v2i2.46>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pumama, E. B. (2024). *Survei: 74 Persen Guru Honorer Dibayar Lebih Kecil dari Upah Minimum Terendah Indonesia*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/672416/survei-74-persen-guru-honorerdibayar-lebih-kecil-dari-upah-minimum-terendah-indonesia>
- Rachmayani, D., & Ramadhani, N. (2014). *Adaptasi bahasa dan budaya skala psychological well-being*.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Raisata Makbulah, F. L. I. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61. <https://doi.org/10.21009/pip.311.8>
- Saputra, A. (2020). Peran dan Kewajiban Guru dalam Membangun Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Education*, 12, 21–34.
- Tunliu, E. O. (2018). *Psychological Well-Being Perawat yang Bekerja di Puskesmas Kota dan Puskesmas Desa Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur*. Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK-UKSW.
- Widiastuti, M. E., & Jainuddin, J. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan kebersyukuran siswa MA bilingual boarding school. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.167>
- Wolfson, D. B. (2016). Choosing Wisely campaign builds momentum. In *American Journal of Managed Care* (Vol. 22, Issue 7, pp. 495–496).