

Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa

Rizka Ayudahlya
Fitri Ayu Kusumaningrum

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstract. This study aims to determine the relationship between gratitude and subjective well-being in special education teachers in Sleman Regency, Yogyakarta. The number of subjects in this study were 53 special education teachers. The method of data collection was done using a questionnaire consisting of three scales, those names were the gratitude scale by Listiyandini, et al, (2015) and two scales used to measure subjective well-being are PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale) by Watson, Clark, & Tellegen (1988) and SWLS (Satisfaction with Life Scale) by Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999). The results of this study indicate a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being on special education teachers ($r = 0.238$, $p = 0.043$; $p < 0.05$), so the hypothesis of this study is accepted. Based on these results, it can be concluded that the higher one's gratitude, the higher the subjective well-being of the subjects.

Keywords: gratitude, special education teachers, subjective well-being

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 53 guru SLB. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga skala, yaitu skala kebersyukuran yang disusun oleh Listiyandini, dkk., (2015) dan dua skala yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif yaitu PANAS (*Positive Affect and Negatif Affect Scale*) yang dibuat oleh Watson, Clark, & Tellegen (1988) juga SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SLB ($r = 0,238$, $p = 0,043$; $p < 0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran subjek penelitian maka kesejahteraan subjektif yang dirasakan akan semakin tinggi pula.

Kata kunci: guru SLB, kebersyukuran, kesejahteraan subjektif

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar umat manusia dan merupakan kunci keberhasilan dalam memajukan generasi penerus suatu bangsa. Negara Indonesia memberikan pelayanan pendidikan untuk tiap lapisan masyarakatnya tanpa terkecuali, termasuk lapisan masyarakat yang memiliki kebutuhan khusus. Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan salah satu bentuk

pelayanan pendidikan bagi anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus baik dari segi fisik atau mental untuk membantu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan peserta didik. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 32, pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses

Korespondensi: Fitri Ayu Kusumaningrum **Email:** fitriayukusumaningrum@uii.ac.id

pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

Seorang guru memiliki peran penting dalam proses pendidikan. Bermutunya suatu pendidikan sangat dipengaruhi oleh keberadaan seorang guru (Kurniawan, 2011). Berbeda dengan pendidikan di sekolah umum, di sekolah khusus guru SLB dituntut memiliki kesabaran yang tinggi ketika menyampaikan materi dan menjalin komunikasi dengan peserta didik (Firmansyah & Widuri, 2014). Selain itu, guru SLB juga dituntut untuk tidak sekedar hanya memberikan materi pelajaran berupa pengetahuan dan keterampilan, melainkan juga dituntut untuk dapat bertindak sebagai terapis, paramedis, *social worker*, konselor dan administrator ketika mengajar (Efendi dalam Agustin & Afriyeni, 2016).

Hasil penelitian Agustin dan Afriyeni (2016) menggunakan metode kuantitatif mengenai kesejahteraan subjektif pada subjek guru SLB di kota Padang menunjukkan bahwa 100% responden memiliki kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori rendah. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Firmansyah dan Widuri (2014) pada dua orang subjek guru SLB di Yogyakarta menemukan hasil bahwa kedua subjek kurang mengalami kesejahteraan subjektif karena sering mengalami afek negatif seperti rasa cemas, terkejut, ragu-ragu serta tidak bersemangat saat bekerja. Dari hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru SLB yang

menjadi subjek dalam kedua penelitian tersebut belum mencapai kesejahteraan subjektif dalam menjalankan perannya sebagai guru SLB.

Watson, Clark, & Tellegen (1988) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif yang rendah ditandai dengan afek cemas, khawatir, dan kesal. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah akan menilai situasi dan peristiwa kehidupan sebagai sesuatu yang tidak diinginkan dan menimbulkan perasaan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Dampak dari rendahnya kesejahteraan subjektif pada diri individu antara lain individu lebih berisiko dalam masalah psikologis seperti depresi dan masalah sosial seperti hubungan maladaptif dengan orang lain (Park, 2004).

Kebahagiaan subjektif individual dikenal dengan istilah *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif (Diener, 2000). Terdapat dua aspek utama dari *kesejahteraan subjektif* menurut Diener, Suh, & Oishi (1997) yakni aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif terkait dengan emosi yang dirasakan oleh seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Aspek afektif ini terdiri dari dua macam yaitu: 1) Afek positif adalah afek yang mempresentasikan *mood* dari emosi yang menyenangkan dan merefleksikan respon positif seseorang atas peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Afek positif dapat

terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik dan berminat akan sesuatu, gembira, antusias, bangga, bersemangat, penuh perhatian, dan aktif; 2) Afek negatif mempresentasikan *mood* dari emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang dialami. Afek negatif terlihat dari emosi spesifik seperti sedih, susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, marah, malu, gelisah dan khawatir. Aspek selanjutnya adalah aspek kognitif. Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi dan penilaian terhadap kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian terhadap kehidupan seseorang secara umum. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidup dengan standar unik yang dimiliki, juga penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain kehidupan yang dijalani seperti kesehatan fisik, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan keluarga.

Pada guru, seorang guru yang merasa bahagia ketika mengajar maka tekanan kerja, stres kerja dan keinginan untuk beralih profesi akan cenderung lebih rendah. Sebaliknya, guru yang memiliki emosi yang negatif dan memiliki kecemasan ketika mengajar akan memiliki stres yang tinggi dan tingkat kesejahteraan yang rendah (Wang, Hall, Goetz & Frenzel,

2017). Sebaliknya, guru yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap prestasi akademik muridnya (Lašek & Vacek, 2007).

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas terlihat bahwa kesejahteraan subjektif sangat mempengaruhi kondisi hidup seorang individu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain dukungan sosial keluarga (Sabiq & Miftahuddin, 2017; Zuriati, 2017), status perkawinan (Larson, 1978), kepuasan pernikahan (Anindya & Soetjningsih, 2017), pendidikan (Witter, Okun, Stock, & Haring, 1985), harga diri (Kovács & Martos, 2017; Safarina, 2017), optimisme (Kovács & Martos, 2017; Sabiq & Miftahuddin, 2017; Safarina, 2017), religiusitas (Putra, 2016; Utami, 2012; Witter, Stock, Okun, & Haring, 1985), kebersyukuran (Emmons & McCullough, 2003; Chan, 2010; Ramzan & Ranna, 2014; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Berdasarkan beberapa penelitian pendahuluan tersebut terlihat bahwa kebersyukuran adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Gratitude atau syukur berasal dari bahasa latin *gratia* yang berarti kebaikan, kemuliaan atau rasa terima kasih (Prayer dalam Emmons & McCullough, 2003). Makna bersyukur ialah kecenderungan seseorang untuk mengenali dan merespon dengan emosi syukur atas peran maupun kebaikan yang

dilakukan oleh orang lain dalam pengalaman positif dari sesuatu hal yang diterima (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Bersyukur merupakan respon emosi positif pada diri seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi di kehidupan (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Bersyukur tidak sekedar berupa emosi, namun bersyukur merupakan sesuatu yang mendatangkan kebajikan terhadap kehidupan seseorang sehingga orang tersebut dapat menjalani hidup dengan baik (Fitzgerald, 1998).

Aspek-aspek kebersyukuran menurut McCullough, dkk., (2002) terdiri dari empat, yaitu: 1) Intensitas. Perilaku seseorang yang bersyukur akan cenderung lebih positif ketika menjalani suatu peristiwa dibandingkan seseorang yang kurang merasa bersyukur atas kehidupannya; 2) Frekuensi. Seseorang yang sering bersyukur akan menghargai dan berterima kasih atas segala hal yang diperoleh baik berupa sesuatu atau kebajikan yang diterima dari orang lain. Sebaliknya, seseorang yang jarang bersyukur terkait apa yang diperoleh maka akan cenderung kurang menghargai dan kurang tertarik dengan sesuatu yang dimiliki; 3) *Span*. Kebersyukuran pada diri seseorang akan muncul karena keadaan hidup yang terjadi pada rentang waktu tertentu dimana hal-hal tersebut bisa berupa keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri seiring dengan berbagai manfaat lainnya; 4) *Density*. Kebersyukuran pada diri seseorang dipengaruhi seberapa besar peran

keberadaan orang-orang di sekitar. Misalkan seseorang memperoleh pekerjaan yang baik, orang yang bersyukur akan cenderung berterima kasih dengan orang lain seperti orangtua, teman, keluarga dan pembimbing; berbeda dengan seseorang yang kurang bersyukur atas sesuatu hal yang diperoleh maka akan lebih sedikit berterima kasih atas peran yang orang lain berikan. Ahli lain, Fitzgerald (1998) menjabarkan bahwa rasa syukur terbentuk atas tiga aspek, yaitu: 1) Mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terima kasih kepada seseorang atau suatu kejadian; 2) Membangkitkan perasaan untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang atau sesuatu; 3) Melakukan perbuatan yang positif berdasarkan kebaikan yang telah diperoleh.

Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebersyukuran terbukti mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada diri individu. Pramitasari (2016) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa seorang guru yang lebih bersyukur maka kesejahteraan hidupnya akan lebih meningkat. Penelitian dari Ramzan dan Rana (2014) juga menemukan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif terhadap kepuasan hidup dan afek positif pada dosen yang menjadi subjek penelitian tersebut. Selain itu, penelitian Arief dan Habibah (2015) menemukan bahwa bersyukur memiliki dampak positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada diri pada mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar.

Putri, Sukarti, & Rachmawati (2016) dalam penelitian eksperimen yang dilakukan menemukan bahwa guru inklusi yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin menguji keterkaitan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Hal ini didasari oleh subjek pada penelitian ini yaitu guru SLB yang masih jarang diteliti, apalagi dengan pemilihan lokasi penelitian di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Adapun hipotesis yang diajukan ialah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada guru SLB di Sleman, Yogyakarta. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian.

Metode

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru-guru SLB di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berjumlah 53 guru SLB.

Metode pengumpulan data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan dengan tujuan mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

individu atau sekelompok individu tentang suatu peristiwa (Sugiyono, 2008). Dengan skala Likert, variabel yang akan diukur ditetapkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan acuan untuk menyusun butir-butir instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2008).

Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif diukur melalui 2 skala yaitu skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) dan skala PANAS (*Positive and Negative Affective Scale*) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Hasil uji coba alat ukur skala kesejahteraan subjektif didapatkan koefisien *Cronbach's alpha* 0,818 untuk aspek kognitif, untuk afek positif didapatkan koefisien *Cronbach's alpha* 0,738, dan untuk afek negatif didapatkan koefisien *cronbach alpha* 0,878. Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 25 aitem yang bertujuan untuk mengungkap tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh subjek penelitian. Semakin tinggi skor total kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh subjek penelitian, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif dari subjek penelitian. Sebaliknya, apabila skor kesejahteraan subjektif semakin rendah, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif dari subjek penelitian.

Kebersyukuran

Kebersyukuran diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran yang

disusun oleh Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015) berdasarkan aspek dari Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk., (2003) yang kemudian dirangkum menjadi tiga aspek, yaitu: 1) memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan; 2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; dan 3) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Hasil uji coba alat ukur skala kebersyukuran didapatkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,821. Skala kebersyukuran ini terdiri dari 30 aitem untuk mengungkap tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh subjek penelitian. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi kebersyukuran dari subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor yang

didapatkan, maka semakin rendah pula kebersyukuran subjek penelitian.

Metode analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk mencari hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru-guru SLB di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Metode analisis data yang digunakan adalah *Spearman's rho*. Peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 16.0 for windows* untuk melakukan analisis data.

Hasil

Selanjutnya akan disajikan deskripsi data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada responden. Deskripsi data subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Klasifikasi Responden	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Nama Tempat	SLB P	25	47,2%
	SLB Q	13	24,5%
	SLB R	15	28,3%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	26,4%
	Perempuan	39	73,6%
Usia	18-40 tahun (Dewasa Awal)	30	56,6%
	40-60 tahun (Dewasa Madya)	23	43,4%
Status	Menikah	46	86,8%
	Belum Menikah	7	13,2%
Pendidikan Terakhir	S1	48	90,6%
	D2	2	3,8%
	SMA/SMK	3	5,7%
Lama Bekerja	1-20 tahun	44	83,0 %
	21-41 tahun	9	17,0%
Pendapatan	< Rp 500.000	8	15,1%
	Rp 500.000-Rp.1.000.000	5	9,4%
	Rp 1.000.000-Rp.2.000.000	11	20,8%
	>Rp 2.000.000	29	54,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 2 dan 3, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran pada subjek penelitian dengan persentase paling besar berada pada kategori

sangat tinggi (26.41%). Pada kesejahteraan subjektif, subjek penelitian dengan persentase terbesar berada pada kategori rendah, tinggi, dan sangat tinggi sebesar 20.75%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 189,80$	Sangat rendah	10	18,86%
$189,80 = X < 203,60$	Rendah	11	20,75%
$203,60 = X < 211,00$	Sedang	9	16,98%
$211,00 = X < 219,00$	Tinggi	9	16,98%
$X = 219,00$	Sangat tinggi	14	26,41%

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif

Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 40,11$	Sangat rendah	10	18,86%
$40,11 = X < 50,42$	Rendah	11	20,75%
$50,42 = X < 55,52$	Sedang	10	18,86%
$55,52 = X < 60,61$	Tinggi	11	20,75%
$X = 60,61$	Sangat tinggi	11	20,75%

Uji asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui sebaran data dari setiap variabel penelitian. Setelah dilakukan analisis, suatu data dapat dikatakan normal apabila koefisien signifikansi $> 0,05$. Tabel berikut merupakan hasil dari uji normalitas dari variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kebersyukuran	0,200	Normal
Kesejahteraan Subjektif	0,000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa data dari variabel kebersyukuran memiliki koefisien signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), hal ini berarti bahwa sebaran data dari variabel kebersyukuran terdistribusi

normal. Untuk variabel kesejahteraan subjektif memiliki koefisien signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hal ini berarti bahwa sebaran data dari variabel kesejahteraan subjektif terdistribusi tidak normal.

Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yakni hubungan antara variabel kebersyukuran dan variabel kesejahteraan subjektif. Kedua

variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linier jika memiliki nilai *linearity* < 0,05 dan nilai dari *deviation from linearity* > 0,05. Berikut tabel hasil uji linieritas dari variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Koefisien Linieritas (F)	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif	(F) <i>Linearity</i>	5,381	0,032	Linier
	(F) <i>Deviation from Linearity</i>	1,727	0,110	Tidak menyimpang dari garis lurus

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai F = 5,381 dengan p = 0,032. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif memenuhi asumsi linieritas.

Uji hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara

kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif dari subjek penelitian, dan sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif dari subjek penelitian. Tabel di bawah ini merupakan hasil dari uji hipotesis:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Signifikansi (p)	Koefisien Determinasi (r ²)	Keterangan
Kebersyukuran* Kesejahteraan Subjektif	0,238	0,043	0,056	Signifikan

Setelah dilakukan analisis korelasi antara variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif maka didapatkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi r = 0,238 dan p = 0,043 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara variabel

kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada guru SLB maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif subjek penelitian. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 7. Uji Korelasi antara Aspek Kesejahteraan Subjektif dengan Kebersyukuran

Aspek Variabel Tergantung	Variabel bebas	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Signifikansi (p)
Afek Positif	Kebersyukuran	0,369	0,003
Afek Negatif		0,528	0,000
Kepuasan Hidup		0,638	0,000

Hasil uji korelasi aspek kesejahteraan subjektif dengan kebersyukuran diperoleh nilai koefisien signifikansi $p < 0,005$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran terhadap aspek-aspek kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil korelasi variabel kebersyukuran dan variabel kesejahteraan subjektif dengan faktor demografik pada tabel 8 bahwa pada guru SLB dengan jenis kelamin laki-laki memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif yakni dengan nilai $p = 0,005$. Pada guru SLB dengan jenis kelamin

perempuan tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif dimana nilai $(p) = 0,260$.

Pada tabel 8 dapat dilihat bahwa guru SLB baik yang berusia 18-40 tahun (dewasa awal) maupun yang berusia 41-75 tahun (dewasa madya) sama-sama tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Pada guru SLB yang berusia 18-40 tahun didapatkan nilai $(p) = 0,205$; sedangkan pada guru SLB yang berusia 41-75 tahun diperoleh nilai $(p) = 0,055$.

Tabel 8. Uji Korelasi Faktor Demografik dengan Variabel Kesejahteraan Subjektif dan Kebersyukuran

Demografik	Jenis	r	???	p
Jenis Kelamin	Laki-laki	0,659	0,434	0,005
	Perempuan	0,106	0,011	0,260
Usia	18-40 tahun	0,156	0,024	0,205
	41-75 tahun	0,342	0,116	0,055
Status	Menikah	0,296	0,087	0,023
	Belum menikah	-0,179	0,032	0,351
Masa Kerja	1-20 tahun	0,205	0,042	0,091
	21-41 tahun	0,628	0,394	0,035

Seperti yang ditunjukkan pada tabel 8 dapat dilihat bahwa guru SLB yang berstatus sudah menikah memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, yang ditunjukkan

dengan nilai $(p) = 0,023$. Guru SLB yang berstatus belum menikah tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, yang ditunjukkan dengan nilai $(p) = 0,351$.

Selanjutnya pada tabel 8 diperoleh hasil bahwa guru SLB yang masa kerja berkisar antara 1–20 tahun tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, yang ditunjukkan

dengan nilai (p) = 0,091. Guru SLB yang masa kerja berkisar antara 21-41 tahun memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif yang ditunjukkan dengan nilai (p) = 0,035.

Tabel 9. Uji Beda Faktor Demografik dengan Variabel Kesejahteraan Subjektif

Demografik	r	p
Jenis Kelamin	0,004	0,952
Usia	0,046	0,829
Status	0,117	0,733
Masa Kerja	0,409	0,522

Sebagaimana hasil analisis uji beda berdasarkan jenis kelamin, usia, status dan masa kerja pada guru SLB di atas, diperoleh nilai koefisien signifikansi $p < 0,005$. Dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif pada guru SLB dengan faktor-faktor demografik seperti jenis kelamin, usia, status, dan masa kerja.

Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Hasil uji analisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*, ditemukan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif ($r = 0,238$ dan $p = 0,043$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Emmons &

McCullough (2003), Chan (2010), Ramzan & Ranna (2014), juga Watkins, dkk., (2003).

Selanjutnya dilakukan uji korelasi antara aspek-aspek variabel kesejahteraan subjektif dengan variabel kebersyukuran. Uji korelasi kebersyukuran dengan afek positif menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan ($r = 0,369$ dan $p = 0,003$). Hal ini sejalan dengan penelitian Krause (2006) bahwa kebersyukuran dapat mencegah stres pada diri individu, juga mampu menurunkan emosi negatif dan memunculkan emosi positif. Uji korelasi kebersyukuran dengan afek negatif menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan ($r = 0,528$ dan $p = 0,000$). Hal ini sesuai dengan penelitian Watkins, dkk., (2003) bahwa individu yang bersyukur dapat menghadapi persoalan hidup secara lebih positif sehingga menurunkan stres yang dialami. Uji korelasi kebersyukuran dengan aspek kepuasan hidup juga menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan ($r = 0,638$ dan $p = 0,000$). Hal ini sesuai dengan penelitian Watkins, dkk., (2003) yang menunjukkan bahwa individu yang

bersyukur maka hatinya akan memiliki perasaan berlimpah sehingga tidak merasa kehilangan atas sesuatu yang telah dirampas dalam kehidupan yang dijalani.

Temuan berdasarkan pada variabel faktor demografi menunjukkan bahwa guru SLB dengan jenis kelamin laki-laki memiliki koefisien korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru SLB berjenis kelamin perempuan. Nilai koefisien signifikansi pada guru SLB laki-laki yaitu $(p) = 0,005$ sedangkan pada guru SLB perempuan diperoleh nilai koefisien signifikansi $(p) = 0,260$. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang lebih besar pada guru SLB laki-laki dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan guru SLB perempuan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Inglehart (2002) bahwa perempuan mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil temuan lainnya menunjukkan bahwa guru SLB yang sudah menikah memiliki koefisien korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru SLB yang belum menikah. Nilai koefisien signifikansi pada guru SLB yang bestatus sudah menikah $(p) = 0,023$ sedangkan pada guru SLB yang berstatus belum menikah memiliki nilai koefisien signifikansi yaitu $(p) = 0,351$. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Larson (1978) bahwa individu yang mempunyai pasangan hidup cenderung mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik.

Selain itu, temuan lainnya menunjukkan bahwa guru SLB pada masa kerja berkisar 21-41 tahun mempunyai nilai koefisien korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru SLB yang masa kerjanya berkisar antara 1-20 tahun. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien signifikansi pada guru SLB yang bekerja antara 21-41 tahun didapatkan nilai $(p) = 0,035$. Adapun guru SLB yang bekerja antara 1-20 tahun memiliki nilai koefisien signifikansi $(p) = 0,091$. Hal tersebut menunjukkan bahwa masa bekerja dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif subjek penelitian. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2013) yang mendapatkan hasil bahwa guru SLB yang memiliki masa kerja rentang 11-20 tahun berada kategori rendah, masa kerja 21-30 tahun berada di kategori sedang dan masa kerja lebih dari 30 tahun berada pada kategori tinggi, namun kondisi ini tidak selalu mengalami peningkatan ataupun penurunan sehingga lebih kepada penilaian guru SLB itu sendiri.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek yang terbatas dan data tidak normal. Jumlah subjek yang terbatas dan data yang tidak normal memberi dampak bahwa hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasi pada populasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran

dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada guru SLB maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kebersyukuran dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif pada guru SLB bervariasi menurut faktor demografik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ajukan diantaranya: Para guru di SLB diharapkan dapat meningkatkan rasa kebersyukuran dalam dirinya. Rasa syukur yang dimiliki oleh guru SLB dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif seperti yang didapatkan oleh hasil penelitian ini. Jika kesejahteraan subjektif pada guru SLB masih rendah maka dapat berisiko munculnya masalah psikologis seperti depresi dan masalah sosial seperti hubungan maladaptif dengan orang lain.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian dari berbagai jenis sekolah luar biasa (negeri, swasta, guru dengan kelas ketunaan khusus, atau guru dengan kelas ketunaan yang beragam). Penelitian selanjutnya juga dapat mengungkap kesejahteraan subjektif pada guru SLB dengan lebih mendalam dengan menggunakan metode kualitatif. Selain itu, dengan hasil yang didapatkan pada penelitian

ini dapat ditindaklanjuti dengan memberikan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru SLB.

Daftar Pustaka

- Agustin, K., & Afriyeni, N. (2016). Pengaruh self-efficacy terhadap subjective well-being pada guru SLB di kota Padang. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 7(1), 36-43.
- Anindya, A. S., & Soetjningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 44-50.
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015, Februari). Pengaruh strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) terhadap peningkatan kebahagiaan pada mahasiswa S1 pendidikan guru sekolah dasar. Makalah dipresentasikan dalam Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, Malang.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An

- experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. DOI:10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Firmansyah, I., & Widuri, E. L. (2014). Subjective well-being pada guru sekolah luar biasa (SLB). *EMPATHY*, 2(1), 1-8.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408.
- Kovács, E., & Martos, T. (2017). Optimism and well-being in Hungarian employees: First application and test of a situational judgment approach to explanatory style. *Studia Psychologica*, 59(1), 66-80.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183.
- Kurniawan, B. D. (2011). Implementasi kebijakan sertifikasi guru dalam rangka meningkatkan profesionalitas guru di Kota Yogyakarta. *Jurnal Studi Pemerintahan: Journal of Government and Politics*, 2(2), 278-299. DOI: 10.18196/jgp.2011.0015.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of gerontology*, 33(1), 109-125.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 473-496.
- Lašek, J., & Vacek, P. (2007). Teacher's subjective well-being as an influential factor in feeling responsible for student's achievement at school. ROSS, A. (ed.) *Citizenship Education in Society*. Montpellier a CiCe Publication, London.
- 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.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of The American Academy*, 591(1), 25-39. DOI:10.1177/0002716203260078.
- Pramitasari, A. (2016). *Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon* (Skripsi). Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Putra, M. G. B. A. (2016). Religiusitas Dan Kesejahteraan Subyektif Penderita HIV/AIDS Perempuan Di Surabaya. *Psikologika*, 3(1), 125-139.
- Putri, D. A., Sukarti, S., & Rachmawati, M. A. (2016). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Guru Sekolah Inklusi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 21-40.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expresion of gratitude and subjective wellbeing among university teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756 - 762.
- Sabiq, Z., & Miftahudin (2017). Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 6(2), 183-196.
- Safarina, N. A. (2017). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi Universitas Medan Area. *Analitika*, 8(2), 90-107.

- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal psikologi*, 39(1), 46-66.
- Wang, H., Hall, N. C., Goetz, T., & Frenzel, A. C. (2017). Teachers' goal orientations: Effects on classroom goal structures and emotions. *British Journal of Educational Psychology*, 87(1), 90-107.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1985). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A., & Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26(4), 332-342.
- 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.
- Zuriati. (2017). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan subjective wellbeing (SWB) pada penderita kanker di irna bedah RSUP dr. M. Djamil Padang tahun 2016. *Menara ilmu*, 11(76), 174-180.