

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN RESILIENSI TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING GURU HONORER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi.)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Cholifatul Ulla Al Farouq

J01217011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Gratitude dan Resiliensi terhadap Subjective Well-being Guru Honorer” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak terdapat ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 05 Agustus 2022



ALFAROUQ

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Gratitude* dan *Resiliensi* Terhadap *Subjective Well-Being* Guru Honorer

Oleh:

Cholifatul Ulla Al Farouq

NIM. J01217011

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, Juni 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd. M.Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *GRATITUDE* DAN *RESILIENSI* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* GURU HONORER

Disusun oleh:
Cholifatul Ulla Al farouq
J01217011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 11 Agustus 2022
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 97602272009122001

Penguji II

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005

Penguji III

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV

Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes
NIP. 198704172014032003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cholifatul Ulla Al Farouq
NIM : J01217011
Fakultas/Jurusan : FPK/Psikologi
E-mail address : rampaldmw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh gratitude dan resiliensi terhadap subjective well-being guru honorer.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Agustus 2022

Penulis

()
Cholifatul Ulla alfarouq

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Statistika Pembahasan	9
BAB II	10
A. <i>Subjective Well - Being</i>	10
B. <i>Gratitude</i>	11
C. <i>Resiliensi</i>	13
D. Hubungan <i>Gratitude</i> dan <i>Resiliensi</i> dengan <i>Subjective Well - Being</i> ...	25
E. Kerangka Teoritik.....	28
BAB III	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Konseptual	30
D. Definisi Operasional.....	31
E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	31
F. Instrumen Penelitian	32
a. Instrumen Pengukuran <i>SubJective Well-Being</i>	32
b. Instrumen Pengukuran <i>Gratitude</i>	37
c. Instrumen Pengukuran <i>Resiliensi</i>	28
G. Analisis Data	42
BAB IV	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan	54

BAB V	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)	32
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas SWLS	33
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas SWLS	34
Tabel 3.4 Blue Print Scale of Positive and Negative Experiences.....	34
Tabel 3.5 Uji Validitas SPANE-P	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas SWLS	35
Tabel 3.7 Uji Validitas SPANE-N.....	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SWLS	36
Tabel 3.9 Blue Print Forgiveness	37
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Gratitude.....	38
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Gratitude.....	39
Tabel 3.12 Blue Print Skala Resiliensi.....	40
Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Resiliensi	41
Tabel 3.14 Uji Reliabilitas Resiliensi	42
Tabel 3.15 Uji Normalitas.....	43
Tabel 3.16 Uji Multikolinieritas.....	44
Tabel 3.17 Uji Heterokedastitas	44
Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2 Pedoman Hasil Pengukuran	50
Tabel 4.3 Kategorisasi Subjective Well-Being.....	50
Tabel 4.4 Kategorisasi Gratitude.....	50
Tabel 4.5 Kategorisasi Resiliensi	51
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Gratitude dengan Subjective Well-Being	51
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Resiliensi dengan Subjective Well-Being.....	51
Tabel 4.8 Hasil Uji F	52
Tabel 4.9 Koefisien Determinasi (R Square)	52
Tabel 4.10 Hasil Uji T	53

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.128



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Tingkat *subjective well-being* yang tinggi sangat dibutuhkan agar guru mampu mengurangi emosi negatif yang ada dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *resiliensi* terhadap *subjective well-being* pada guru honorer. Penelitian ini melibatkan 250 guru honorer di Bojonegoro. Teknik sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan uji regresi linier berganda sebagai analisis data. Ada empat instrument yang digunakan yaitu skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*, *The Gratitude Questionnaire-Six (GQ-6)* dan *Conor davidson resilience scale 10 (CD-RS 10)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan *resiliensi* berpengaruh terhadap terbentuknya *subjective well-being* baik bersama-sama maupun secara parsial. Kondisi bersyukur serta resilien atas apa yang terjadi pada diri dan hubungan yang dijalankan dapat membantu guru honorer memiliki *subjective well-being* yang baik dalam menjalankan tugas sebagai guru.

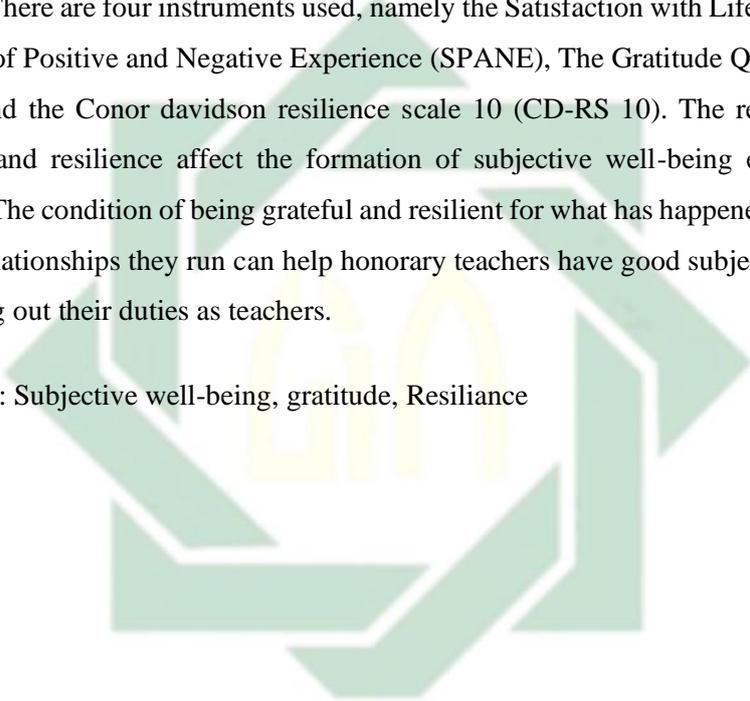
Kata Kunci : *Subjective well-being*, *gratitude*, resiliensi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

A high level of subjective well-being is needed so that teachers are able to reduce the negative emotions that exist within them. This study aims to determine the effect of gratitude and resilience on subjective well-being of honorary teachers. This study involved 250 honorary teachers in Bojonegoro. The sampling technique used is quota sampling. The research method uses correlational quantitative with multiple linear regression as data analysis. There are four instruments used, namely the Satisfaction with Life Scale (SWLS), the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), The Gratitude Questionnaire-Six (GQ-6) and the Connor Davidson Resilience Scale 10 (CD-RS 10). The results show that gratitude and resilience affect the formation of subjective well-being either jointly or partially. The condition of being grateful and resilient for what has happened to themselves and the relationships they run can help honorary teachers have good subjective well-being in carrying out their duties as teachers.

Keywords: Subjective well-being, gratitude, Resilience



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan seharusnya dimulai dari pembenahan subjective well-being guru (nasionalsindonews.com, 2020). Data PGRI menunjukkan bahwa Indonesia kekurangan guru yang berstatus PNS hingga 1,1 juta orang dan hal itu disebabkan karena masih banyaknya guru yang berstatus guru honorer dengan gaji jauh di bawah upah minimum regional (UMR) (Zamrodah, 2016). Honor rata-rata yang diperoleh guru honorer adalah di bawah Rp 5000,00 per jam. Secara umum ada tiga masalah utama yang dihadapi guru honorer yaitu status yang tidak jelas, kesejahteraan yang rendah, dan kualitas fasilitas yang diterima (Republika.co.id, 2021). Salah satu bentuk dari penghargaan kepada guru ialah gaji namun gaji guru di Indonesia tergolong masih rendah terutama guru honorer. Jika dibandingkan dengan negara Jepang yang gaji gurunya rata-rata Rp 38 juta/bulan, dan guru yang baru diangkat digaji sebesar Rp 900.000 atau sekitar Rp 1,7 juta/bulan(Mansir, 2020)

Masih terdapat guru honorer yang kurang diberikan pelatihan atau pendidikan yang lebih tinggi, sehingga bisa menunjang secara keilmuan yang nantinya akan diberikan atau diajarkan kepada siswa (Radar Kudus, 2022). Problematika yang muncul tidak cukup sebatas jumlah gaji yang masih tergolong minim, akan tetapi sampai pada manajemen pengelolaan sumber daya guru yang masih relatif kurang maksimal. Para guru honorer biasanya mendapatkan bayaran yang rendah. Tidak peduli berapa mata pelajaran yang diampu guru honorer, gaji mereka tetap tidak

sepadan dengan apa yang dikerjakan (Medcom.id, 2021). Saat ini, banyak orang yang memiliki minat rendah untuk menjadi guru dikarenakan gaji dan tingkat kesejahteraan yang rendah (Sutrisno, 2014; Simatupang, 2018).

Subjective well-being adalah evaluasi afektif dan kognitif individu terhadap kehidupannya (Diener dkk, 2003; Ikromi dkk, 2019). *Subjective well-being* yang tinggi terlihat pada individu yang memiliki tingkat stress rendah, kebahagiaan yang tinggi dan tingkat kepuasan yang dirasakan dalam hidup (Diener & Emmons, 1984; Rahmania dkk, 2019; Nugraha, 2020). Adapun *subjective well-being* yang rendah membuat individu merasa hidupnya tidak bahagia, cemas, dan selalu berfikiran negative (Diener, 2009; Kusprayogi & Nashori, 2017). Individu dapat mencapai tujuan hidup apabila merasakan kebahagiaan, kesejahteraan, kepuasan, dan emosi positif terhadap kehidupannya (Karimah, 2016).

Subjective well-being juga merupakan perasaan bahagia yang tercipta dari perasaan puas terhadap kehidupan yang dijalani dan rendahnya tingkat mood negatif yang dimiliki (Ramadhani dkk, 2018). Individu dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah (Dewi & Utami, 2007; Azra, 2017). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah tidak puas dengan hidupnya, kurang bahagia, dan lebih merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Eid & Larsen, 2008; Barelli dkk., 2018).

Penelitian sebelumnya melihat sejumlah faktor yang ikut mempengaruhi *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Pramithasari & Suseno (2019) melihat bagaimana hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*. Hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian Irsyad dkk (2019) menunjukkan kontribusi *gratitude* terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menguraikan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan *subjective well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahardhika & Halimah, (2017) juga menjelaskan hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Selanjutnya pada penelitian Panggagas (2019) menunjukkan kontribusi *gratitude* terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menguraikan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan *subjective well-being*.

Sadeghi dan Pour (2016) dalam penelitiannya melihat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru. Hasil penelitian mereka menunjukkan *gratitude* yang dimiliki guru itu berdampak pada tinggi rendahnya *subjective well-being* mereka. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Manita dkk (2019) menunjukkan adanya korelasi antara *gratitude* terhadap *subjective well-being*. *Gratitude* yang dimiliki terhadap *subjective well-being*.

Selain *gratitude*, ada juga variable lain yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap *subjective well-being* yaitu resiliensi (Amelasasih dkk, 2018). Kirmani dkk (2016) dalam penelitian mereka melihat hubungan variable resiliensi dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki individu akan semakin tinggi juga *subjective well-being* mereka. Winesa, (2020) juga menyatakan bahwa resiliensi pada guru ikut berkontribusi terhadap

pembentukan *subjective well-being* mereka. Guru yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Roberto dkk (2020) juga melihat hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Pada penelitian lain juga terlihat *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan *subjective well-being* (Sagone, 2016; Sani, 2019). Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung akan mengalami *subjective well-being* yang baik juga.

Guru sebagai tenaga pendidik sangat berperan penting dalam hal mencerdaskan generasi bangsa, namun kesejahteraan guru masih sering diabaikan oleh pemerintah khususnya pada guru honorer. Penelitian ini dilandasi oleh minimnya perhatian terhadap *subjective well-being* pada guru honorer (Azmi & Setyadi, 2019). Dari pemaparan fenomena di atas penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan data *subjective well-being* guru honorer yang menjadi subjek penelitian serta bagaimana dua variable yang dipilih memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being* mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* guru honorer?
2. Apakah terdapat pengaruh *resiliensi* terhadap *subjective well-being* guru honorer?
3. Apakah terdapat pengaruh *gratitude dan resiliensi* secara bersama terhadap *subjective well-being* guru honorer?

C. Keaslian Penelitian

Ada sejumlah penelitian yang akan dijadikan sebagai bahan acuan dalam melihat permasalahan penelitian ini. Nurillah dkk (2019) melihat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil penelitian mereka menunjukkan semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Bansode dkk (2018) juga melihat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau di masa pandemi covid 19. Para mahasiswa yang lebih mampu bersyukur menerima keadaan di daerah rantau memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi.

Penelitian Murisal dan Hasanah, (2017) juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Selanjutnya penelitian Barelli dkk (2018) pada pekerja proyek bangunan juga melihat semakin tinggi tingkat *gratitude* semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Para pekerja yang memiliki kemampuan

bersyukur yang baik cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang lebih baik juga.

Penelitian Hanifah dkk (2020) menjelaskan korelasi positif antara *gratitude* dan harga diri dengan *subjective well-being* pada guru tidak tetap. dan dalam penelitiannya menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* dan tidak ada pengaruh yang signifikan antara harga diri dan *subjective well-being*. Septi dkk (2020) dalam penelitiannya juga melihat adanya korelasi positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada ibu yang mendampingi sekolah anak selama masa pandemi covid 19. Perasaan syukur yang dimiliki para ibu membuat mereka dapat menerima keadaan pandemi covid 19 yang membuat anak-anak tidak dapat belajar di sekolah. Hal itu tentunya membuat mereka tidak memiliki emosi negatif yang tentunya merugikan diri mereka.

Shaleh dkk (2020) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *social support* dengan *subjective well-being* pada nelayan. Dimana semakin tinggi *gratitude* dan *social support* maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Penelitian Sudrawati & Qodariah (2019) menjelaskan hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada guru SLB C di kota Bandung. Semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki para guru semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* mereka.

Dewanto & Retnowati, (2016) dalam penelitiannya juga melihat adanya hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada penyandang disabilitas. Dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa semakin

tinggi gratitude yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula subjective well-being yang dimiliki. Pada penelitian Wulan (2020) juga dijelaskan hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Dalam penelitiannya menunjukkan kontribusi gratitude terhadap subjective well-being dimana semakin tinggi tingkat gratitude akan semakin tinggi pula tingkat subjective well-beingnya.

Selanjutnya ada sejumlah penelitian yang melihat hubungan *resiliensi* dengan *subjective well-being*. Anggrainy dkk (2019) dalam penelitiannya menjelaskan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan. Shabrina dkk (2021) dalam penelitiannya juga melihat adanya kontribusi positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *subjective well-being* dimana semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*. Rakhmadiani dkk (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan *resiliensi* berpengaruh secara positif terhadap *subjective well-being* remaja. Dimana semakin tinggi tingkat resiliensi pada remaja maka akan semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang dimilikinya.

Maharani & Bernard, (2018) dalam penelitiannya menjelaskan ada pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* peserta didik di pesantren. Implikasinya adalah jika resiliensi para santri meningkat, maka *subjective wellbeing* mereka juga akan meningkat. Penelitian Sudaryo dkk, (2020) menunjukkan adanya hubungan positif antara *resiliensi* dan *subjective well-being* pada relawan

bencana alam. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi *resiliensi* relawan maka semakin tinggi pula *subjective well being* relawan.

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya terlihat bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya *self-esteem*, *social support*, *gratitude*, resiliensi dan optimism. Dari beberapa faktor diatas, peneliti memutuskan untuk mengulas pengaruh *gratitude* dan resiliensi pada *subjective well-being*. Penelitian sebelumnya melihat faktor *gratitude* dan resiliensi secara terpisah serta menggunakan subjek yang berbeda. Pada penelitian ini pengaruh *gratitude* dan resiliensi akan dilihat secara bersama-sama pada subjek guru honorer.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada guru honorer.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada guru honorer.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan resiliense bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada guru honorer

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya temuan dalam bidang psikologi terutama bidang psikologi positif sehingga dapat memperkaya teori-teori yang sudah ada sebelumnya.

- b. Penelitian ini digunakan untuk memberikan ide-ide bagi penelitian selanjutnya mengenai *subjective well-being* pada guru honorer.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk menghadapi permasalahan guru honorer yang berhubungan dengan *subjective well-being*.
- b. Bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan dalam menyikapi dengan bijak fenomena *subjective well-being*.

F. Statistika Pembahasan

Skripsi ini tersusun dalam lima bab yakni pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan. Bab I adalah pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika susunan pembahasan. Bab II menjabarkan kajian pustaka, hubungan antar variabel, kerangka teoritik dan hipotesis. Bab III terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data. Bab IV menerangkan hasil penelitian dan pembahasan. Adapun Bab V berisi kesimpulan dan saran akan temuan dari penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian Subjective Well-Being

Subjective well-being merupakan gambaran menyeluruh individu tentang kehidupannya dengan memperhatikan tingkat afek positif dan afek negatif yang dirasakan dalam hidupnya, serta penilaiannya akan keseluruhan kehidupannya apakah sudah memuaskan untuk dirinya (Park, 2004; Nugrahani, 2019). *Subjective well-being* juga dianggap sebagai pandangan individu terhadap evaluasi dalam hidup mereka yang terdiri dari evaluasi kognitif maupun evaluasi afektif (Ariati, 2010; Citra dkk., 2019).

Subjective well-being juga diartikan sebagai pengukuran individu mengenai perasaan sejahtera yang dinilai secara subjektif (Seligman, 2006; Pertiwi & Maryatmi, 2019). Ada dua variabel dalam *subjective well-being* yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup (Eid & Larsen, 2008; Fauzan & Qodariah, 2017). Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya sedangkan kepuasan hidup cenderung dianggap sebagai penilaian secara keseluruhan tentang kemampuan individu menerima hidupnya. Tiga komponen yang terdapat pada *subjective well-being* adalah kepuasan hidup, afeksi positif dan afeksi negatif (Diener, 2008; Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2019). Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara umum, maupun terhadap aspek kehidupan yang dimiliki seperti pekerjaan, pernikahan, dan pendidikan. Tingginya afeksi positif ditandai

dengan seberapa sering individu merasakan emosi positif seperti keceriaan dan kebahagiaan. Adapun afeksi negatif yang rendah terlihat dari jarangnyanya merasakan kesedihan, marah, dan perasaan tidak menyenangkan.

Faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah jenis kelamin, tujuan hidup, agama dan spiritualitas, kualitas hubungan sosial, dan kepribadian (Diener, 2002; Tarigan, 2018). Secara umum tidak terdapat perbedaan jenis kelamin antara pria dan wanita. Akan tetapi, wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak daripada pria (Diener, 2002; Rulanggi dkk, 2021). Individu akan merasa lebih bahagia ketika dapat mencapai tujuan hidup yang dinilai tinggi. Selanjutnya *subjective well-being* memiliki keterkaitan dengan spiritualitas yang merupakan kekuatan individu dalam berhubungan dengan Tuhan. Agama dan spiritualitas dapat membantu individu untuk menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, dan juga dapat memberikan rasa optimis terhadap kehidupan. Selanjutnya kualitas hubungan sosial yang baik akan membuat tingkat *subjective well-being* individu juga tinggi. Faktor terakhir adalah kepribadian yang merupakan hal yang sudah ada sejak individu lahir dan sulit diubah karena sudah tertanam dalam diri individu.

Menurut (Diener dkk, 1999; Megawati dkk, 2019). Aspek kognitif membahas mengenai kepuasan hidup yang merujuk pada evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh. Kepuasan hidup dinilai dari kesesuaian harapan dengan kenyataan dalam hidup mereka. Adapun aspek afektif membahas tentang emosi yang dirasakan dalam hidup yang meliputi emosi positif dan emosi negatif.

Sejalan dengan *Subjective well-being* dalam Alqur'an juga menjelaskan demikian, pada QS. An-Nahl Ayat 97 :

اُولَٰئِكَ اِمْنًا مَّصْرًا مِّنْ مَّوَدِّعِ زَلْمُو ۚ قَبِيْطٌ قَوِيْحٌ مِّنْ مَّوَدِّعِ زَلْمُو ۚ وَهُوَ يَثْرَا وَا رَاكُذٌ مِّنْ اِحْلَاصِ لِمَعْنَمِ
نَوْلَمَعِي

Artinya : Barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

2. Aspek Subjective Well-Being

Ada dua aspek dalam subjective well-being yaitu aspek kognitif dan afektif (Diener & Ryan, 2009; Pratiwi dkk, 2020). Aspek kognitif dapat diartikan sebagai evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya. Aspek kognitif terbagi menjadi kepuasan hidup dan kepuasan pada ranah tertentu. Kepuasan hidup adalah bagaimana individu mengevaluasi kehidupan serta mengukur kualitas hidup dengan kriteria yang dimiliki. Evaluasi kepuasan hidup menggambarkan kepuasan hidup sesuai dengan yang diinginkan, kemampuan menikmati hidup, dan keinginan untuk tidak merubah hidupnya. Adapun kepuasan pada domain tertentu merupakan penilaian individu terhadap pekerjaan, kesehatan fisik maupun mental, keluarga, dan hubungan sosial.

Aspek afektif merupakan refleksi mengenai pengalaman hidup yang dimiliki. Aspek afektif melingkupi emosi positif dan negatif. Emosi positif menggambarkan respon individu atas beragam kejadian yang memperlihatkan bahwa hidupnya telah berjalan sesuai apa yang ia harapkan. Emosi yang positif juga menggambarkan suasana hati serta perasaan menyenangkan dimana contohnya ialah seperti kebahagiaan, rasa gembira serta kasih sayang. Selanjutnya emosi negatif

merupakan emosi yang kurang menyenangkan sebagai respon negatif terhadap kejadian-kejadian yang dialami dalam hidup. Bentuk respon negatif meliputi sedih, marah, gelisah, stres, khawatir, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Emosi negatif yang berlarutlarut dan berkepanjangan bisa menjadikan individu tidak percaya diri dan merasa hidupnya buruk. Individu yang banyak merasakan emosi negatif membuat kehidupannya berjalan dengan tidak menyenangkan.

3. Faktor Subjective Well-Being

Subjective well-being yang dimiliki individu dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, seperti faktor demografis (umur, jenis kelamin, pendapatan, pekerjaan, pernikahan, pendidikan dan kesehatan), tujuan hidup, kepribadian, religiusitas, kualitas hubungan sosial, dan dukungan sosial (Diener, 2009; Pratiwi dkk, 2020). Penelitian Tomo & Pierewan (2018) menunjukkan bahwa umur berhubungan dengan subjective well-being. Selanjutnya untuk jenis kelamin, pada umumnya tidak terlihat suatu perbedaan yang mencolok antara jenis kelamin dengan subjective well-being, hanya saja perempuan mempunyai intensitas emosi negatif dan positif yang lebih banyak dibanding dengan laki-laki (Diener & Chan, 2010; Putra & Puspitadewi, 2020). Kemudian faktor pendapatan, ketika individu memiliki pendapatan yang meningkat maka kepuasan hidupnya pun meningkat (Pavot & Diener, 2004; Desi dkk, 2019).

Pekerjaan juga dapat menjadi pengaruh subjective well-being, orang yang mempunyai pekerjaan akan merasakan kebahagiaan yang lebih dibanding mereka yang tidak memiliki pekerjaan (Putri, 2009; Yusnita 2018). Selanjutnya, faktor pernikahan juga berhubungan positif dengan subjective well-being, individu yang

terlibat dalam hubungan romantis seperti pernikahan, melakukan aktivitas bersama, menghabiskan waktu bersama, serta saling memberikan dukungan sehingga mempengaruhi subjective wellbeing mereka (Carr, 2004; Sari & Widiasavitri, 2017). Selain pernikahan, subjective well-being juga dipengaruhi oleh pendidikan, di mana ketika individu memiliki pendidikan tinggi, maka memungkinkan mereka untuk lebih maju dan mudah mencapai berbagai tujuan yang diinginkan (Diener, 2000; Diansari, 2016). Terakhir, subjective well-being juga dipengaruhi oleh kesehatan, yang mana individu dengan subjective well-being tinggi, cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit dan berumur panjang (Diener & Chan, 2011; Fitriyanur dkk, 2018). Memiliki tujuan hidup akan membuat individu merasakan bahagia dan itu membuat subjective well-being yang dimiliki juga menjadi lebih baik (Diener, 2009; Rakhman dkk, 2018). Selanjutnya, kepribadian juga termasuk dalam variabel yang dapat menjadi pengaruh subjective well-being (Tatarkiewicz, 1976; Rahayu, 2015). Pada faktor religiusitas terlihat bahwa individu yang religius memiliki peluang yang besar terhadap well-being yang lebih tinggi dan hubungan dengan Tuhan yang lebih dekat (Diener, 2009; Rakhman dkk, 2018). Individu yang subjective well-beingnya tinggi akan mempunyai kualitas hubungan sosial yang baik dalam keluarga maupun pertemanan (Diener & Scollon, 2003; Rakhman dkk, 2018).

Faktor terakhir adalah dukungan sosial yang dapat menjadikan individu mengembangkan harga dirinya dan mampu mengatasi persoalan psikologis yang dihadapinya sehingga berdampak pada kesejahteraan hidupnya (Diener & Lucas, 1999; Munandar dkk, 2018). Ada empat faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan individu yaitu harga diri, kepribadian, optimisme,

dan dukungan sosial (Compton, 2005; Hayati & Damanik, 2020). Harga diri yang tinggi akan membuat individu merasa mempunyai kelebihan serta 16 memahami nilai dan makna hidup. Selanjutnya, ada dua kepribadian yang sering dihubungkan dengan subjective well-being individu adalah extraversion dan neuroticism. Extraversion menjadi pengaruh atas emosi positif individu, sedangkan neuroticism menjadi pengaruh atas emosi negatif. Adapun individu yang mempunyai level optimisme tinggi cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Selain itu, dukungan sosial juga menjadi prediktor subjective well-being, karena dukungan sosial dapat membuat individu lebih bahagia dan sedikit merasakan emosi negatif.

B. *Gratitude*

1. Pengertian *gratitude*

Gratitude merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap dan moral yang baik (Emmons & McCullough, 2002; Aisyah & Chisol, 2018). *Gratitude* juga diartikan sebagai bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterimanya (Seligman, 2002; Situmorang & Tentama, 2018). Definisi lain tentang *gratitude* adalah bagian dari orientasi kehidupan yang lebih luas terhadap pesan dan apresiasi positif terhadap kehidupan (Wood, Froh, dan Geraghty, 2010). *Gratitude* secara bahasa arab berasal dari kata Syakara yang berarti pujian atas kebaikan, penuhnya sesuatu, dan menampakkkan pada permukaan, dalam hal ini maksud dari menampakkkan dalam bentuk memberikan sebagian nikmat yang telah telah diterima kepada orang lain yang membutuhkan (Syam, 2009). Menurut istilah syara' bersyukur merupakan pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan

Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Imam Al-Qusyairi mengatakan bahwa hakikat bersyukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah dan dibuktikan dengan ketundukan kepada Allah (Sucipto & Firdaus, 2011).

Menurut Emmons & Mc.Colough (2004) syukur atau berterimakasih adalah pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga, Ini merupakan bentuk ungkapan perasaan ketika seseorang berbuat baik atau memberi pertolongan kepada orang lain. Syukur didefinisikan sebagai bentuk terimakasih dan respon kesenangan ketika menerima hadiah atau pemberian yang berharga dan nyata serta mampu memunculkan perasaan bahagia. Gratitude adalah rasa bersyukur dan terima kasih atas hal-hal dan kejadian yang telah terjadi dalam kehidupan seseorang (Seligman, Steen, Park, & Peterson, dalam Mitchell, 2010). Gratitude juga dapat didefinisikan sebagai reaksi kognitif dan emosional yang timbul dari kesadaran atas apa yang telah dialami oleh seseorang yang kemudian menciptakan rasa berharga (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Sedangkan Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan mengenali nilai dari karunia tersebut. Bersyukur bisa diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik (Peterson, 2004).

Jika individu memiliki *gratitude* yang tinggi maka mereka akan dapat memperbaiki mood, meningkatkan keterampilan coping, menjaga kesehatan fisik,

dan menjadi pribadi yang lebih hangat (Emmons, 2007; Meiza dkk, 2018). Arif (2016) menambahkan bahwa individu dengan *grateful personality* tidak larut dalam lamunan akan berbagai keinginan yang belum diperoleh, tapi senantiasa bersyukur dengan apa yang diperoleh. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, *gratitude* dapat dipahami sebagai sikap individu untuk menyadari dan merespon dengan emosi, serta berterima kasih terhadap segala sesuatu perbuatan baik orang lain kepadanya dan semua pencapaian yang telah diperoleh.

McCullough, dkk (2002) menyatakan bahwa terdapat empat aspek yang digunakan untuk mengukur *gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. *Intensity* adalah kondisi bersyukur ketika terjadi hal-hal positif adapun *frequency* yaitu seberapa banyak atau seberapa sering individu berterima kasih. *Span* menggambarkan syukur dalam pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki sedangkan *density* merasakan perasaan berterima kasih terhadap semua orang. Faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* antara lain *emotionality*, *prosociality*, dan *religiousness*. *Emotionality* merupakan kecenderungan individu merasa emosional dalam menilai kepuasan hidupnya, *prosociality* adalah sikap individu yang cenderung diterima di lingkungan sosialnya, sedangkan *religiousness* berhubungan dengan nilai-nilai keagamaan, kepercayaan, dan keimanan individu (McCullough, dkk. (2002).

Sejalan dengan *gratitude* dalam Al Qur'an juga menjelaskan hal demikian pada QS.

An-Naml Ayat 40 :

لَضَرَبَ لَنَا مِنْ أَذَى الْعَالَمِينَ حَرْفًا مِمَّا كَانُوا يَكْفُرُونَ
 مَذْمُومًا مِمَّا كَانُوا يَكْفُرُونَ
 مَذْمُومًا مِمَّا كَانُوا يَكْفُرُونَ
 مَذْمُومًا مِمَّا كَانُوا يَكْفُرُونَ

Artinya: Seorang yang mempunyai ilmu dari Kitab berkata, “Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip.” Maka ketika dia (Sulaiman) melihat singgasana itu terletak di hadapannya, dia pun berkata, “Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mengujiku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (nikmat-Nya). Barang siapa bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri, dan barangsiapa ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya, Maha mulia.”

2. Aspek- aspek *gratitude*

Ada empat aspek dalam *gratitude* yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan juga *density* (McCullough dkk, 2002; Wicaksono & Susilawati, 2016). *Intensity* menunjukkan bahwa individu yang bersyukur akan cenderung lebih positif ketika menghadapi suatu kejadian dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur (Daryanti dkk., 2020). *Frequency* menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan bersyukur cenderung menghargai dan berterima kasih atas segala hal yang telah diperoleh. Sebaliknya, jika individu jarang merasa bersyukur akan apa yang diperoleh maka akan cenderung kurang menghargai.

Berikutnya, *Span* menunjukkan bahwa adanya peristiwa yang menimbulkan rasa syukur dalam kehidupannya, misalnya karir, kesehatan, keluarga, dan lain sebagainya. *Density* merupakan rasa syukur pada diri individu dipengaruhi seberapa besar peran keberadaan orang-orang disekitarnya. Individu yang bersyukur akan mampu menuliskan daftar siapapun orang yang telah membuatnya bersyukur.

3. Faktor-faktor *gratitude*

Wood dkk (2008) mengatakan bahawa gratitude terkait dengan perasaan menghargai untuk menerima kebaikan yang diberikan kepadanya Menurut Emmons (2007) mengidentifikasikan 3 komponen dari gratitude, yaitu :

- a. Rasa Hangat dari penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang
- b. Rasa syukur sebagai sebuah emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif.
- c. Perasaan yang baik/ niat baik. Niat baik juga sering di sebut motif moral (moral motive) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (direct reciprocity) atau pun hal lain (Upstream reciprocity)

C. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan kehidupan, dan bangkit kembali dari tekanan hidup (Connor dan Davidson, 2003; Rahmawati dkk, 2018). Resiliensi akan membuat individu mampu mengatasi trauma dan masalah kehidupan sehingga tidak mudah putus asa dan dapat beradaptasi dengan pengalaman yang tidak menyenangkan (Pragholapati & Munawaroh, (2020). Menurut (Smith dkk., 2008; Warren & Hale, 2020) resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah melalui peristiwa yang memicu stres. Selanjutnya (Lee & Cranford, 2008; Savari dkk., 2021) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu mengatasi kesulitan dan perubahan yang signifikan.

Sedangkan menurut Jackson dan Watkin resiliensi adalah suatu konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri seseorang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya (Jackson dan Watkin, 2015) Ong dkk menambahkan bahwa Resiliensi adalah keberhasilan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang terjadi. Penyesuaian diri menggambarkan kapasitas untuk membangun hasil positif dalam peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Penyesuaian diri adalah membangun daya tahan dan mempertahankan batas antara tingkat emosi positif dan negatif yang menggambarkan kekuatan yang mendasari individu dalam kelenturan menyesuaikan diri. Keberhasilan menyesuaikan diri digambarkan kapasitas untuk pulih dengan cepat dari stresor lingkungan (Ong dkk, 2006 dalam Rinaldi, 2017).

Resiliensi dapat melindungi individu dari gangguan mental dan perasaan tidak berdaya saat menghadapi situasi sulit (Connor dkk., 1999; Davidson, 2000; Hoskins dkk., 2021). Individu dengan resiliensi yang tinggi menunjukkan karakteristik diantaranya memiliki komitmen, dinamis, mempunyai selera humor ketika menghadapi kesulitan, sabar, optimis, memiliki keimanan kuat, dan sikap altruisme (Connor & Wei Zhang, 2006; Gerino dkk., 2017). Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi situasi sulit.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki berbagai macam karakteristik positif seperti mampu melihat setiap perubahan yang dialaminya atau stres yang dirasakannya sebagai tantangan atau kesempatan untuk menjadi lebih baik, memiliki komitmen yang baik, mampu mengendalikan batasan – batasan di

dalam hidupnya, membutuhkan atau melibatkan dukungan orang lain, memiliki kedekatan dan memiliki rasa aman ketika bersama dengan orang lain, dan memiliki tujuan pribadi atau kolektif di dalam hidupnya. (Hartati & Mustika, 2021). Dalam penelitian (A. P. Maharani & Panjaitan, 2019) juga menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang kuat dengan karakteristik kepribadian yang memiliki ciri kemampuan untuk mengatur diri dengan baik, pribadi yang tidak mudah menyerah, bertanggung jawab, optimis, dan kooperatif. Sedangkan resiliensi memiliki hubungan yang negatif dengan karakteristik kepribadian yang suka melakukan tindak kekerasan atau menyakiti keadaan dirinya sendiri. Situasi ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih tangguh secara psikologis.

Sejalan dengan resiliensi, dalam Al Qur'an juga di jelaskan pada QS. Al-Baqarah Ayat 214 :

لَوْ يُدْرِي يَسْحَ اَوْلِئِذٍ وَاَرْضِلُوْا وَاَسْأَلُوْا مَهْنَسِم مَّكَلِيْبٍ نَّم اَوْلِخ نَبْدَلَا لَسْم مَكْنَأِيْ اْمَلُو قَنْجَلَا اَوْلِخْدَن نَا مَبْسَح مَّا
بِبَرْقِ اللّٰ رَصْن نَا لَ اللّٰ رَصْن يَسْم هَعَم اَوْزْمَا نَبْدَلَا وَا لَوْ سِرْلَا

Artinya : Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapankah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.

2. Aspek-aspek resiliensi

Terdapat lima aspek yang menyusun resiliensi yaitu kompetensi pribadi, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas (Andriani & Listiyandini, 2017; Connor & Davidson, 2003; Hermansyah dkk., 2020). Kompetensi pribadi terdiri dari standar tinggi dan keuletan dan individu yang resilien akan selalu berusaha sebaik mungkin serta gigih dalam mencapai tujuannya. Aspek yang kedua adalah kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, serta kuat dalam menghadapi stres. Individu yang resilien akan percaya dengan kemampuannya dalam menghadapi efek negatif dari stres. Selanjutnya penerimaan positif mengacu pada keluwesan individu dalam menerima perubahan dan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Kontrol diri terkait dengan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi masalah, fokus mencapai tujuan, serta mengetahui langkah yang harus dilakukan. Aspek kelima yaitu spiritual berupa keyakinan mengenai alasan di balik kesulitan dan masalah yang datang. Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

- a. Tenacity (Kegigihan) Menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang
- b. Strength (Kekuatan) Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu.
- c. Optimism (Optimisme) Merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan

sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu dalam melawan situasi yang sulit.

3. Faktor-faktor resiliensi

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor neurobiologis, genetik, temperamen, dan lingkungan (Connor & Wei Zhang, 2006; Schuller dkk., 2020). Faktor neurobiologis melibatkan hormon dalam tubuh yang bereaksi terhadap stressor. Adapun hormon yang dapat meningkatkan resiliensi antara lain, dehydroepiandrosterone [DHEA], neuropeptida Y, galanin, serotonin [5-HT], dan reseptor benzodiazepin. Selanjutnya adalah faktor genetik yang berperan dalam kepekaan individu terhadap peristiwa stres. Hal ini menandakan bahwa faktor genetik turut berperan dalam resiliensi yang dimiliki individu. Kemudian faktor temperamen yang meliputi kemampuan bersosialisasi, kecerdasan, kompetensi sosial, locus of control internal, kehangatan dan kedekatan ikatan kasih sayang, dukungan emosional dalam keluarga, dukungan sosial, karakteristik pendidikan, pekerjaan, serta keyakinan yang dianut individu. Faktor lingkungan berkaitan dengan tingkat kesulitan peristiwa, struktur dukungan sosial, dan stressor tambahan yang muncul.

Ada pendapat lain mengenai faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor internal, hubungan interpersonal yang positif, emosi positif, dan spiritualitas (Resnick dkk 2011; Asfami dkk., 2020). Faktor internal meliputi *self-efikasi*, *self-esteem*, dan *hardiness*. Individu yang memiliki *self-efikasi* akan memiliki pandangan positif terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap harga dirinya dimana individu dengan *self-esteem* baik cenderung mampu menerima

kekurangannya baik, lebih tangguh dan sehat secara psikologis. Selanjutnya *hardiness* merupakan salah satu ciri kepribadian individu yang tahan banting, mampu menghadapi stress, dan mampu meminimalisir efek negative stres (Kobasa, 1979; Oshio dkk., 2018). Individu dengan *hardiness* cenderung lebih percaya diri dengan kemampuannya, dan mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi tantangan dalam hidup.

Selanjutnya adalah faktor hubungan interpersonal yang positif. Hubungan interpersonal yang positif dengan keluarga maupun teman, dapat melindungi individu dari stress, kecemasan, dan depresi. Emosi positif yang berasal dari ingatan masa lalu yang menyenangkan mampu meredam dampak dari situasi sulit dan menjadi sumber kekuatan sehingga dapat memperkuat resiliensi individu. Selanjutnya faktor spiritualitas meliputi pencarian makna, tujuan hidup, kepercayaan terhadap kekuatan tertinggi, kreatifitas, rasa humor, dan rasa ingin tahu. Spiritualitas membuat individu mampu menemukan makna positif dari setiap situasi sulit yang mereka temui. Penemuan makna positif dapat membantu individu menjadi resilien serta mengurangi dampak negatif dari peristiwa yang kurang menyenangkan.

D. Hubungan *Gratitude* dan Resiliensi dengan *Subjective Well-Being*

Penelitian Darmawanti & Gaol, (2022) menunjukkan *Gratitude* dapat mempengaruhi berbagai aspek *subjective well-being*. *Gratitude* dapat memprediksi perubahan dalam aspek negative yang terdapat pada *subjective well-being*. Fauziah, (2022) dalam penelitiannya juga menjelaskan adanya korelasi positif antara *Gratitude* dengan *Subjective well-being* dimana semakin tinggi tingkat *Gratitude* yang dimiliki individu maka semakin tinggi juga tingkat *Subjective well-being* yang

dimiliki. Kong dkk (2020) juga menjelaskan *gratitude* memiliki hubungan dengan *subjective well-being* dimana individu dengan *gratitude* yang tinggi mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. *Gratitude* juga dapat membantu individu untuk mengatasi situasi dan kondisi apapun dalam hidup mereka. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dan memiliki tingkat depresi yang rendah (Froh dkk., 2008; Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2019).

Penelitian Haq & Diponegoro, (2021) menjelaskan bahwa individu yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif lebih sering, menikmati kepuasan dalam hidupnya, dan lebih banyak berharap, serta cenderung jarang mengalami depresi, kecemasan, serta iri hati. Individu yang bersyukur cenderung lebih empati, memaafkan, menolong, dan menunjukkan dukungan terhadap individu lain. Kebersyukuran juga mampu meningkatkan *subjektive well-being* melalui aspek kepuasan hidup baik kepuasan hidup secara global, maupun kepuasan hidup dalam domain kehidupan. Individu yang bersyukur lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya dan merasa puas terhadap kondisinya di masa kini maupun di masa lampau. (Maidiarko, 2020) menjelaskan *gratitude* juga mampu meningkatkan *subjective well-being* melalui aspek kepuasan hidup baik kepuasan hidup secara global, maupun kepuasan hidup dalam domain kehidupan. individu yang bersyukur lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya dan merasa puas terhadap kondisinya di masa kini maupun di masa lampau.

Penelitian Eldeleklioğlu & Yıldız, (2020) menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi terhadap *Subjective well-being* semakin baik kemampuan resiliensi, maka akan semakin baik pula *subjective well-beingnya*.

Begitupun juga sebaliknya semakin buruk tingkat resiliensi yang dimiliki individu maka juga akan semakin buruk juga tingkat *subjective well-being* yang dimiliki. Dalam penelitian Astuti, (2022) juga menjelaskan adanya korelasi antara resiliensi dengan *subjective well-being* yaitu kemampuan resiliensi yang baik, memiliki kepuasan hidup, banyak mengalami afek positif, dan sedikit mengalami afek negatif. Terdapat pengaruh yang signifikan dan korelasi yang positif antara resiliensi dan *subjective well-being* juga di jelaskan oleh (Ilmalana, 2021) dalam penelitiannya dimana semakin tinggi kemampuan resiliensi individu maka akan meningkatkan persepsi *subjective well-being* nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kemampuan resiliensi individu maka akan menurunkan persepsi *subjective well-being*nya.

Penelitian (Beatriz dkk, 2020) menemukan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dikatakan memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan pada gilirannya berdampak pada kesejahteraan subjektif, dan mengalami keberhasilan yang lebih besar dalam mengatasi tekanan emosional. Kemampuan resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi stress dan meningkatkan *Subjective well-being* pada individu. Konstruksi resiliensi mengacu pada kemampuan untuk menjaga kesehatan mental yang positif dalam menghadapi kesulitan atau stress (Lopes dkk., 2021). Hasil penelitian (Qumairi dkk., 2021) juga menunjukkan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi *subjective well being* pada dimensi kepuasan hidup, sikap positif, emosi positif dan harga diri melalui domain akademik, organisasi, interaksi sosial, serta kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa resiliensi turut berkontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Dalam penelitian Purbo, (2022) memaparkan bahwa *gratitude* dan resiliensi berhubungan dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi tingkat *gratitude* dan resiliensi yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Hal ini didukung juga dengan pernyataan dari (Rahmi, 2021) bahwa individu dengan tingkat *gratitude* dan *resiliensi* yang baik cenderung dapat bertahan di situasi yang sulit, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Dalam penelitian (Listiyandini, 2018) juga mendukung adanya korelasi yang signifikan antara *gratitude* dan resiliensi dengan *subjective well-being*. *Gratitude* dan resiliensi sangat berpengaruh pada tingkat tinggi rendahnya *subjective well-being*, dimana semakin tinggi tingkat *gratitude* dan resiliensi individu maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* dan resiliensi yang dimiliki individu maka akan semakin rendah pula tingkat *subjective well-beingnya*.

E. Kerangka Teoritik

Gratitude dianggap sebagai salah satu variable yang mempengaruhi *subjective well-being* dimana semakin tinggi *gratitude* maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan oleh seorang individu (Lubis & Agustini, 2018). Selain *gratitude* variable yang juga mempengaruhi *subjective well-being* adalah *resiliensi*, dimana semakin tinggi resiliensi, semakin tinggi pula *subjective well-being* (Indrawati, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan resiliensi secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada guru honorer. Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gratitude

Subjective well-being

Resiliensi

Gambar 1. Di atas menjelaskan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dimana individu yang mempunyai *gratitude* yang tinggi, maka akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. Selanjutnya, resiliensi yang terdapat pada diri individu juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dengan asumsi individu dengan resiliensi tinggi, akan memiliki *subjective well-being* yang juga tinggi. Selanjutnya individu dengan *gratitude* dan tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula.

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada guru honorer.
2. Terdapat pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada guru honorer.
3. Terdapat pengaruh *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada guru honorer.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Menurut Sukmadinata (2013) penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y):

- Variabel X1 : *Gratitude*
- Variabel X2 : *Resiliensi*
- Variabel Y : *Subjective well-being*

C. Definisi Konseptual

a. *Subjective well-being*

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000).

a. *Gratitude*

Gratitude merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap dan moral yang baik (McCullough dkk, 2002).

b. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan kehidupan, dan bangkit kembali dari tekanan hidup (Connor dan Davidson, 2003).

D. Definisi Operasional

- a. *Subjective well-being* adalah evaluasi kognitif dan afektif individu yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif maupun negative.
- b. *Gratitude* merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap dan moral yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi, rentang rasa syukur, dan kepada siapa individu merasakan kebersyukuran.
- c. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan kehidupan yang diukur dari kompetensi pribadi, Toleransi terhadap efek negatif, mampu menerima perubahan, kontrol diri dan spiritual.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah guru honorer seluruh sekolah di Kabupaten Bojonegoro, yang berjumlah 2811 guru honorer menurut data Kemdikbud Kabupaten Bojonegoro tahun 2021.

2. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quota sampling*. Menurut Sugiyono (2001) *quota sampling* merupakan suatu teknik

penentuan sampel yang memiliki karakteristik tertentu dengan menentukan kuota terlebih dahulu sampai jumlah yang diinginkan

3. Sampel

Sampel pada penelitian ini melibatkan 250 Guru honorer. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu guru yang berstatus honorer/sukuan non PNS di Bojonegoro, baik laki-laki maupun perempuan yang diambil dari banyaknya populasi dan yang akan diuji pada uji statistik.

F. Instrumen penelitian

a. Instrumen Pengukuran *Subjective Well-Being*

a. Definisi operasional

Subjective well-being merupakan evaluasi atau penilaian individu terhadap hidupnya yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif yang tinggi, dan rendahnya perasaan negatif.

b. Alat Ukur

a) *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Instrumen yang akan digunakan dalam mengukur *subjective well-being* terbagi menjadi dua yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dikembangkan oleh Diener (1985). Alat ukur tersebut pernah digunakan dalam penelitian Febe dkk., (2020). Skala ini digunakan untuk mengukur kepuasan hidup individu secara keseluruhan. Semua aitem yang ada pada skala ini bersifat favourabel. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang dimana setiap pernyataan akan disediakan empat alternatif

jawaban yaitu mulai dari skor 1 = sangat tidak setuju (STS), skor 2 = tidak setuju (TS), skor 3 = setuju (S), skor 4 = sangat setuju (SS). Berikut merupakan *blue print Satisfaction with Life Scale* (SWLS):

Tabel 3.1 Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Life Satisfaction</i>	1,2,3,4,5	5
Total		5

b) Uji Validitas dan Reliabilitas SWLS

Skala *Satisfaction with Life Scale* terdiri dari 5 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid apabila nilai koefisien tiap aitem $> 0,30$. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas SWLS

Aitem	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	Hasil
1	.693**	Valid
2	.382**	Valid
3	.621**	Valid
4	.545**	Valid
5	.736**	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem pada *Satisfaction with Life Scale* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30 .

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji realibilitas. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas > 0.60 , sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas SWLS

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.730	5

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,730 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

c) Alat Ukur SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Instrumen selanjutnya yang digunakan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* adalah *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dikembangkan oleh (Diener & Biswas-Diener, 2009). Alat ukur tersebut pernah digunakan dalam penelitian Febe dkk., (2020). Skala ini terdiri atas dua pengukuran yang disajikan secara bersamaan, yakni skala afek positif dan skala afek negatif. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang dimana setiap pernyataan akan disediakan empat alternatif jawaban yaitu mulai dari skor 1 = sangat jarang, skor 2 = jarang, skor 3 = sering, skor 4 = sangat sering. Berikut merupakan *blue print Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE):

Tabel 3.4 Blue Print Scale of Positive and Negative Experiences

Aspek	Nomor	Jumlah
Afek Positif	1,3,5,7,10,12	6
Afek Negatif	2,4,6,8,9,11	6
Total		12

d) Uji Validitas dan Reliabilitas SPANE-P

Scale Positive and Negatif Experience ini terdiri dari 6 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid apabila nilai koefisien tiap aitem $> 0,30$. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.5 Uji Validitas SPANE-P

Aitem	<i>Corrected Item-</i>	Hasil
<i>Total Correlation</i>		
1	.894	Valid
2	.858	Valid
3	.870	Valid
4	.923	Valid
5	-.278	Tidak Valid
6	-.185	Tidak Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa empat aitem pada *Satisfaction with Life Scale* dinyatakan **valid** karena empat aitem memiliki nilai korelasi $> 0,30$. dan ada dua aitem yang tidak valid karena memiliki nilai dibawah $<0,30$

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji realibilitas. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien relibilitas $> 0,60$, sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang $< 0,60$ maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas SWLS

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.750	6

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,964 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

e) Uji Validitas dan Reliabilitas SPANE-N

Scale Positive and Negatif Experience ini terdiri dari 6 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid apabila nilai koefisien tiap aitem $> 0,30$. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.7 Uji Validitas SPANE-N

Aitem	Corralated Aitem-Total Correlation	Hasil
1	.453	Valid
2	.133	Tidak Valid
3	.219	Tidak Valid
4	-.597	Tidak Valid
5	.884	Valid
6	.870	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tiga aitem pada *Satisfaction with Life Scale* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30 . dan ada tiga aitem dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai korelasi < 0.30

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji realibilitas. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas > 0.60 , sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SWLS

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.697	5

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,697 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

Untuk dapat melihat tingkat *subjective well-being* individu, maka peneliti akan menggunakan hasil dari penjumlahan dalam skala *Satisfaction*

with Life Scale (SWLS) yang kemudian ditambahkan dengan jumlah seimbang (SPANE-B). SPANE-B ini didapatkan dari penjumlahan nilai (SPANE-P) emosi positif kemudian dikurangi dengan jumlah nilai (SPANE-N) emosi negatif. Rumusan ini dapat dijabarkan seperti yang dibawah ini:

$$\text{SWB} = \text{SWLS} + \text{SPANE-B}$$

$$(\text{SPANE-B} = \text{SPANE-P} - \text{SPANE-N})$$

b. Instrumen Pengukuran *Gratitude*

a. Definisi operasional

Gratitude merupakan emosi yang diarahkan untuk menghargai bantuan orang lain yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi, rentang rasa syukur, dan kepada siapa individu merasakan kebersyukuran.

b. Alat ukur

Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur tingkat *gratitude* pada guru honorer yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six* (GQ-6) yang dikembangkan oleh (McCullough dkk., 2002) yang kemudian dialih bahasakan oleh (Kusumawati, 2016). Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang dimana setiap pernyataan akan disediakan empat alternatif jawaban. Pemberian skor untuk pernyataan favourable dilakukan dengan pemberian skor 1 = sangat jarang (SJ), skor 2 = jarang (J), skor 3 = sering (S), skor 4 = sangat sering (SS). Sedangkan pemberian skor untuk pernyataan *unfavourable* dilakukan dengan pemberian skor 4 = sangat

jarang (SJ), skor 3 = jarang (J), skor 2 = sering (S), skor 1 = sangat sering (SS). Berikut merupakan *blue print blue print The Gratitude Questionnaire-Six (GQ-6)*:

Tabel 3.9 Blue Print Skala *Gratitude*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Intencity</i>	1	1
<i>Frequency</i>	6*	1
<i>Span</i>	5	1
<i>Density</i>	2,3*,4	3
Total		6

Ket. (*) aitem *unfavourable*

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala *Gratitude Questionnaire-Six* terdiri dari 6 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid apabila nilai koefisien tiap aitem $> 0,30$. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas *Gratitude*

Aitem	<i>Corrected Item-</i>	Hasil
<i>Total Correlation</i>		
1	.787	Valid
2	.797	Valid
3	.695	Valid
4	.609	Valid
5	.738	Valid
6	.702	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem pada Skala *Gratitude Questionnaire-Six* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji realibilitas. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan

koefisien *Cronbach's Alpha* yang diperoleh dari perhitungan menggunakan SPSS 21 *for windows*. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas > 0.60 , sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013). Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di bawah ini sebesar 0.957 menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

Tabel 3.11 Uji Reliabilitas *Gratitude*

	Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem	
c. Instrumen	.814	6	Pengukuran
Resiliensi			

a. Definisi operasional

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan kehidupan yang diukur dari dari kompetensi pribadi , Toleransi terhadap efek negatif, mampu menerima perubahan, kontrol diri dan spiritual.

b. Alat ukur

Instrumen resiliensi menggunakan connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10) yang disusun oleh Sills & Stein (2007) dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003).. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang dimana setiap pernyataan akan disediakan empat alternatif jawaban. Pemberian skor untuk pernyataan favourable dilakukan dengan pemberian skor 1 = sangat jarang (SJ), skor 2 = jarang (J), skor 3 = sering (S), skor 4 = sangat sering (SS). Sedangkan pemberian skor untuk pernyataan *unfavourable* dilakukan dengan

pemberian skor 4 = sangat jarang (SJ), skor 3 = jarang (J), skor 2 = sering (S), skor 1 = sangat sering (SS). Berikut merupakan *blue print blue print* Connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10):

Tabel 3.12 Blue Print Skala Resiliensi

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kompetensi Pribadi	3,9	2
Toleransi terhadap efek negatif	5	1
Mampu menerima perubahan	1,7	2
Kontrol diri	2,6,10	3
Pengaruh Spiritual	4,8	2
Total		10

Ket. (*) aitem *unfavourable*

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala Connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10) terdiri dari 10 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid apabila nilai koefisien tiap aitem $> 0,30$. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Resiliensi

Aitem	<i>Corrected Aitem-Total Correlation</i>	Hasil
1	.785	Valid
2	.756	Valid
3	.439	Valid
4	.576	Valid
5	.791	Valid
6	.773	Valid

7	.726	Valid
8	.687	Valid
9	.722	Valid
10	.781	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem pada Skala Connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10) dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji realibilitas. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha* yang diperoleh dari perhitungan menggunakan SPSS 21 *for windows*. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien relibilitas > 0.60 , sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013). Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di bawah ini sebesar 0.957 menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

Tabel 3.14 Uji Reliabilitas Resiliensi

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.870	6

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua analisis data yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan atau menggeneralisasi (Sugiyono, 2001). Adapun statistik inferensial yang digunakan adalah uji regresi berganda. Analisis regresi berganda bertujuan memprediksi dan menghitung

besarnya pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Muhid, 2019). Berikut merupakan rumus analisis regresi berganda:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y	: Subjective well-being
α	: Konstanta
β_1, β_2	: Koefisien regresi linear berganda
X_1	: Gratitude
X_2	: Resiliensi

Sebelum melakukan uji regresi berganda diperlukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas (Muhid, 2019).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang harus dilakukan sebelum melakukan uji statistik yang lebih lanjut. Tujuan uji normalitas yaitu untuk melihat apakah data yang peneliti dapatkan berasal dari populasi yang memiliki sebaran normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah jika taraf signifikansi (sig) > 0.05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal (Muhid, 2019).

Tabel 3. 15 Uji Normalitas

	Gratitude	Resiliensi	Subjective well-being
Kolmogorov-Smirnov Z	1.268	1.322	1.340
Asymp. Sig. (2-tailed)	.080	.061	.055

Dari hasil uji normalitas di atas, menunjukkan bahwa variabel *gratitude* memiliki nilai sig. sebesar 0.080 > 0.05 yang berarti data *gratitude* berdistribusi normal. Resiliensi mendapatkan nilai sig. 0.061 > 0.05 yang berarti bahwa data

resiliensi juga berdistribusi normal. Variabel *subjective well-being* memperoleh nilai sig. sebesar $0.055 > 0.05$ artinya variabel *subjective well-being* memiliki data yang berdistribusi normal. Berdasarkan pada hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa data *gratitude*, resiliensi dan *subjective well-being* berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Tujuan uji multikolinieritas adalah untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen/bebas. Untuk menguji adanya multikolinieritas dapat dilakukan dengan cara melakukan analisis antar variabel dan perhitungan nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF). Jika $VIF < 10$ dan $tolerance > 0,1$ maka tidak terjadi Multikolinieritas. Sebaliknya, jika $VIF > 10$ dan $tolerance < 0,1$ maka terjadi Multikolinieritas (Ghozali, 2016).

Tabel 3.16 Uji Multikolinieritas

Keterangan	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Gratitude	.347	2.883
Resiliensi	.347	2.883

Dari data uji multikolinieritas di atas, dapat diketahui bahwa variabel X1 (*Gratitude*) dan X2 (Resiliensi) memperoleh Tolerance sebesar $0.347 > 0.1$ dan nilai VIF sebesar $2.883 < 10$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 tidak terjadi multikolinieritas.

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas adalah uji asumsi klasik untuk mengetahui ada tidaknya heterokedastisitas pada data. Pada penelitian ini uji heteroskedastisitas yang dilakukan menggunakan uji glejser. Jika probabilitas > 0.05 berarti tidak terjadi heteroskedastisitas, namun jika probabilitas < 0.05 berarti terjadi heteroskedstisitas (Ghozali, 2016). Dari data di bawah, menunjukkan bahwa nilai sig. pada variabel *gratitude* $0.179 > 0.05$ dan nilai sig pada variabel resiliensi $0.218 > 0.05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel *gratitude* dan resiliensi tidak menunjukkan adanya heterokedastisitas.

Tabel 3.17 Uji Heterokedastisitas

Gratitude	Sig. (2-tailed)	.179
	N	250
Resiliensi	Sig. (2-tailed)	.218
	N	250

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah tahapan yakni melakukan identifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria untuk menjawab rumusan masalah, serta menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan bantuan *google form* yang dilakukan pada tanggal 28 April 2022 hingga 24 Juni 2022. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

a. Deskripsi Data Demografis Subjek

1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti membagi pengelompokan subjek atas dasar jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan yang dapat dibagi ke dalam kategori dibawah ini:

Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	42	17%
Perempuan	208	83%
Total	250	100%

Berdasarkan tabel 4.1 data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, total subjek dalam penelitian sebanyak 250 guru honorer. 17% merupakan laki-laki, yaitu sebanyak 42 subjek dan 83% merupakan perempuan, yaitu terhitung sebesar 208 subjek. Dari Tabel 4.1 yang berkaitan dengan data subjek penelitian menurut jenis kelamin, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek adalah perempuan.

2. Deskripsi data statistik

Tujuan dari deskripsi data statistic yaitumemberikan suatu gambaran data pada variabel Y (*Subjective well-being*) serta variabel X1 (*gratitude*) dan X2 (*resiliensi*) yang dapat ditinjau dari nilai maksimum, nilai minimum, range,mean, dan standar deviasi dengan mengujinya menggunakan *IBM SPSS Statistic 26*. Dengan hasil uji data yakni:

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Gratitude	250	16,00	24,00	18,8354	2,05288
Resiliensi	250	23,00	40,00	34,5823	4,62017
SWB	250	1,00	37,00	17,8312	8,67376
Valid N (listwise)	250				

Dari tabel di atas didapatkan hasil untuk jumlah subjek (N) yang dikaji dengan menggunakan skala *Gratitude* (X1), *Resiliensi* (X2), dan *Subjective well-being* (Y) yaitu sebanyak 250 guru honorer. Masing-masing variable yaitu *gratitude* (X1) nilai minimal berskor 16, nilai maksimal berskor 24, mean berskor 18,8354, standar deviasi berskor 2,05288,. Pada variable *resiliensi* (X2) memiliki nilai minimal berskor 23, nilai maksimal berskor 40, mean berskor 34,5823, standardeviasi berskor 4,62017. Pada variable *Subjective well-being* (Y) memiliki nilai minimal berskor 1, nilai maksimalsebesar 37, mean berskor 17,8312, dan standar deviasi berskor 8,67376.

Setelah melakukan analisis deskriptif, peneliti selanjutnya akan melakukan kategorisasi rendah, sedang tinggi pada hasil data yang didapatkan dari responden. Kategorisasi data didapatkan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 fersion*. Sebelumnya, peneliti akan menemukan kriteria yang nantinya akan menentukan kategori kurang baik, cukup baik, dan sangat baik untuk variabel X1 (*gratitude*) dan X2 (*resiliensi*), serta kategori tinggi dan rendah untuk variabel Y (*subjective well-being*). Kriteria yang digunakan berdasarkan rumus kategorisasi (Saifuddin Azwar, 2019) yang akan dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Tabel kategorisasi tiga jenjang untuk variabel *gratitude* dan *resiliensi*

Rumus	Kategori
$X \leq M - ISD$	Kurang Baik
$M - ISD \leq X < M + ISD$	Cukup Baik
$M + ISD \leq X$	Sangat Baik

Tabel 4. 3 Tabel kategorisasi dua jenjang untuk variabel *subjective well-being*

Rumus	Kategori
$X \geq M$	Tinggi
$X < M$	Rendah

Keterangan :

X : Skor responden

M : Mean

SD : Standar deviasi

Setelah menemukan kriteria, maka dilanjutkan dengan menentukan kategori pada data variabel X1 (*gratitude*) dan X2 (*resiliensi*) dan variabel Y (*subjective well-being*) yang telah dikumpulkan. Data akan dijabarkan melalui tabel berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Variabel *gratitude*, resiliensi dan *subjective well-being*

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
Gratitude	Kurang Baik	$X \leq 16,783$	30	5,7%
	Cukup Baik	$16,783 \leq X < 20,887$	160	84%
	Sangat Baik	$20,887 \leq X$	60	10,3%
Total			250	
Resiliensi	Kurang Baik	$X \leq 29,962$	0	0%
	Cukup Baik	$29,62,01 \leq X < 39,202$	0	0%
	Sangat Baik	$39,202 \leq X$	250	100%
Total			250	
SWB	Tinggi	$X \leq 9,156$	115	46,9%
	Rendah	$X > 9,156$	135	53,1%
Total			250	

Berdasarkan table diatas merupakan hasil kategorisasi masing-masing variabel. Pada variable *Gratitude* diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai kurang baik (skor $\leq 16,783$) terdapat 30 orang dengan persentase sebanyak 5,7%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai cukup baik (skor 24,36-29,13) terdapat 160 orang dengan persentase sebanyak 84% dan untuk subjek yang memiliki nilai sangat baik (skor diatas 29,13) terdapat 60 orang dengan persentase sebanyak 10,3%. Pada variable *resiliensi* diketahui jumlah subjek yang memiliki kurang baik (skor $\leq 29,962$) terdapat 0 orang dengan persentase sebanyak 0%, sementara jumlah subjek yang memiliki cukup baik (skor 45,01-56,23) terdapat 0 orang dengan persentase sebanyak 0% dan untuk subjek yang memiliki sangat baik (skor diatas 56,23) terdapat 250 orang dengan persentase sebanyak 100%. Pada variable *subjective well-being* diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai rendah (skor $\leq 9,156$) terdapat 135 orang dengan persentase sebanyak 53,1%, sementara untuk subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 9,156) terdapat 115 orang dengan persentase sebanyak 46,9%. Dari pemaparan diatas mayoritas subjek memiliki skor sangat baik pada variable *gratitude* dan *resiliensi* sementara memiliki skor rendah pada variable *subjective well-being*

3. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *subjective well-being*, *gratitude*, dan *resiliensi* digunakan untuk mengetahui berapa jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut tabel yang digunakan dalam membuat kategori.

Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan: M = Mean, SD = Standart Deviasi

Dari sejumlah subjek yang ada, terdapat 57 guru, dan pada kategori tinggi terdapat 193 guru.

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategori	Jumlah	Persentase
Sedang	57	23%
Tinggi	193	77%
Total	250	100%

Selanjutnya adalah kategorisasi *gratitude* yang dimiliki oleh guru honorer. Dari sejumlah subjek yang ada, terdapat 91 guru honorer yang berada pada kategori *gratitude* rendah. Pada kategori sedang terdapat 65 guru, dan pada kategori tinggi terdapat 94 guru.

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Gratitude*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	91	36%
Sedang	65	26%
Tinggi	94	38%
Total	250	100%

Tabel berikutnya menunjukkan jumlah guru honorer dengan kategori resiliensi yang dimiliki. Terdapat 63 guru honorer yang berada pada kategori resiliensi rendah. Pada kategori sedang terdapat 142 guru, dan pada kategori tinggi terdapat 45 guru.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	63	25%
Sedang	142	57%
Tinggi	45	18%
Total	250	100%

4. Data Tabulasi Silang

Hasil tabulasi silang menunjukkan *gratitude* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *gratitude* yang rendah, dan tingkat *subjective well-being* yang rendah pula.

Tabel 4. 6 Tabulasi Silang *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being*

<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well-Being</i>		Total
	Sedang	Tinggi	
Rendah	41	49	90
Sedang	14	48	62
Tinggi	8	36	44

Selanjutnya, hasil tabulasi silang antara *resiliensi* dengan *subjective well-being* menunjukkan mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *gratitude* yang sedang, dan tingkat *subjective well-being* yang sedang pula.

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Resiliensi dengan *Subjective Well-Being*

<i>Resiliensi</i>	<i>Subjective Well-Being</i>		Total
	Sedang	Tinggi	
Rendah	36	27	63
Sedang	30	105	135
Tinggi	0	9	9

B. Pengujian Hipotesis

Hasil dari uji hipotesis regresi berganda dilakukan untuk melihat pengaruh secara bersama-sama maupun parsial. Dari hasil tabel di bawah ini, dapat diketahui bahwa nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya hipotesis diterima. Jadi, hal ini dapat dikatakan bahwa variabel *gratitude* dan resiliensi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Tabel 4. 8 Hasil Uji F

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2591.001	2	1295.501	56.696	.000 ^b
Residual	5643.963	247	22.850		
Total	8234.964	249			

Hasil koefisien determinasi sebesar 0,309 yang menggambarkan besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain, *gratitude* dan resiliensi menyumbang 30,9% terhadap terbentuknya *subjective well-being* dan 69,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4. 9 Koefisien Determinasi (R Square)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.561 ^a	.315	.305	4.78017

Adapun uji parsial yang menunjukkan nilai signifikansi antara *gratitude* dengan *subjective well-being* adalah 0.000. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya, nilai signifikansi resiliensi dengan *subjective well-being* adalah sebesar 0.000. Nilai sig < 0.05 menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji T

	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.191	2.796		1.856	.065
<i>Gratitude</i>	.312	.148	.188	2.102	.037
Resiliensi	.602	.135	.398	4.449	.000

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y	: <i>Subjective well-being</i>
a	: Konstanta
β_1, β_2	: Koefisien regresi linear berganda
X_1	: <i>Gratitude</i>
X_2	: Resiliensi

Hasil dari tabel 4.10 dapat dilihat besarnya korelasi antara variabel *gratitude* terhadap *subjective well-being* sebesar 0,312 dengan nilai Sig. 0,037. Nilai Sig. < 0,05, menunjukkan adanya pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* secara parsial. Selanjutnya, nilai korelasi antara variabel resiliensi terhadap *subjective well-being* adalah 0,602 dengan nilai Sig. 0,000. Nilai Sig < 0,05, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* secara parsial.

Dalam penelitian ini hipotesis yang diujikan juga ada pengaruh *gratitude* dan resiliensi secara bersama-sama terhadap *subjective well-being*.

C. Pembahasan

1. Pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being*

Hasil analisis regresi menjelaskan bahwa variabel *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. *gratitude* yang dimiliki guru dalam mengatasi permasalahan berpengaruh terhadap tingkat

subjective well-being yang dialami. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh Kirmani (2015) bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *Subjective well-being*, dimana *gratitude* yang tinggi mendorong individu untuk bahagia dalam menjalani hidupnya.

Gratitude yang dimiliki oleh guru dapat dilihat dari kedisiplinan, ketulusan dalam mengajar dan dedikasi yang diberikan. Apa yang mereka lakukan itu membuat mereka mampu meningkatkan *subjective well-being* yang mereka miliki. Hal ini didukung oleh penelitian Pridayati & Indrawati (2019) yang menjelaskan bahwa *gratitude* berdampak pada *subjective well-being*, dimana individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan tinggipula *subjective well-being* yang dimiliki.

Berdasarkan hasil kategori *gratitude* yang dimiliki para subjek, dari total 250 guru honorer terdapat 36 guru yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. *Gratitude* yang dimiliki menggambarkan tingkat kemampuan mereka dalam mensyukuri serta motivasi diri dalam menjalani profesi sebagai guru honorer. Hal itu berkontribusi terhadap terjadinya kepuasan dalam menjalani hidup yang dapat mengakibatkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Penelitian Fitriasisri & Hadjam (2019) juga menjelaskan bahwa *gratitude* berkontribusi cukup besar terhadap pembentukan *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil analisis data ditinjau dari tabulasi silang antara jenis kelamin dengan *gratitude* menunjukkan bahwa subjek laki-laki maupun perempuan banyak yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Ada 32 subjek perempuan dan 12 subjek laki-laki dengan tingkat *gratitude* yang tinggi. Hal

tersebut juga disampaikan oleh Dani dkk (2021) bahwa tingkat *gratitude* antara subjek laki-laki dan subjek perempuan tidak berbeda secara signifikan.

Tabulasi silang antara *gratitude* dengan *subjective well-being* menunjukkan ada 44 guru honorer dengan tingkat *gratitude* yang tinggi dan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geng (2018) yang menghasilkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan signifikan dengan *subjective well-being*. Penelitian tersebut menguatkan bahwa meningkatnya emosi positif dalam diri individu yang disebabkan karena tingkat *gratitude* yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan hidup.

5. Pengaruh antara resiliensi terhadap *subjective well-being*

Hipotesis kedua yang mengatakan ada pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* juga diterima. Resiliensi yang dimiliki oleh guru honorer membentuk pribadi yang kuat dan meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi berbagai masalah yang membuatnya cepat bangkit kembali dari keterpurukan sehingga hal itu akan membuat rendahnya kemungkinan mereka untuk memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Penelitian yang sama ditunjukkan oleh Mawaddah & Amir (2020) yang menjelaskan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Hal itu menunjukkan semakin besar resiliensi yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu.

Resiliensi yang dimiliki guru honorer membuat mereka merasa lebih kuat sehingga itu membuat ketahanan diri untuk bertahan dalam situasi sulit. Kemampuan bangkit kembali dari masa sulit juga sangat berpengaruh dalam

meningkatkan subjective well-being yang dimiliki. Hal ini di dukung oleh penelitian Safithri dan Nawangsih (2021) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan pada *subjective well-being*, dimana individu yang memiliki resiliensi yang baik akan semakin tinggi tingkat subjective well-being yang dimilikinya.

Dari hasil kategori resiliensi mayoritas 135 guru honorer dari total 250 subjek memiliki resiliensi sedang. Resiliensi yang mereka miliki tentunya akan membantu para guru dalam memotivasi diri dalam menghadapi kondisi yang sulit sehingga tidak sampai memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Penelitian yang sama ditunjukkan oleh Fadila dkk (2019) yang mengatakan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

Tabulasi silang antara resiliensi dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas subjek baik laki-laki maupun perempuan memiliki resiliensi yang tinggi. Penelitian Segerstrom, (2017) juga menjelaskan bahwa resiliensi yang diterima laki-laki maupun perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan. Sikap resiliensi menghasilkan sesuatu yang positif saat akan menghadapi hal-hal sulit, dimana resiliensi yang tinggi akan meningkatkan *subjective well-being* menjadi lebih baik lagi.

Data lainnya yang juga dapat menjelaskan hasil penelitian ini adalah tabulasi silang antara resiliensi dengan *subjective well-being*. Mayoritas ada 135 guru honorer yang memiliki tingkat resiliensi sedang dan *subjective well-being* sedang dan ada 9 guru honorer yang menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dan *subjective well-being* yang tinggi. Data tersebut mendukung hasil regresi

hubungan resiliensi dengan *subjective well-being* dimana resiliensi yang tinggi akan mendorong tingginya *subjective well-being*. Penelitian Brissette dkk., (2002); Widhigdo, (2018) menunjukkan hasil yang sama dimana resiliensi memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka kemungkinan kecil akan mengalami *subjective well-being* yang rendah.

6. Pengaruh *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being*

Berdasarkan hasil uji regresi ganda antara variabel *gratitude* dan resiliensi diperoleh hasil bahwa *gratitude* dan resiliensi secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian (Snyder & Lopez, 2002); Pitaloka & Ediati, 2015) yang juga menemukan bahwa *gratitude* dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. *gratitude* dan resiliensi memiliki kontribusi dalam pembentukan *subjective well being*.

Penelitian Wicaksono & Susilawati, (2016) juga menjelaskan bahwa *gratitude* dan resiliensi berpengaruh signifikan dengan *subjective well-being*. *Gratitude* yang tinggi dan resiliensi yang baik akan membuat individu mampu meningkatkan *subjective well-beingnya*. (Daryanti dkk., 2020) juga menjelaskan bahwa *gratitude* dan resiliensi memiliki kontribusi yang cukup besar pada *subjective well-being*, dimana *gratitude* dan resiliensi dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* individu. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi dan resiliensi yang tinggi, akan kecil kemungkinan mengalami tingkat *subjective well-being* yang rendah.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.309 yang menunjukkan bahwa *gratitude* dan *resiliensi* mempunyai pengaruh sebesar 30.9% terhadap meningkatnya *subjective well-being*. Kedua variabel independen ini mampu memprediksi terbentuknya variabel dependen yaitu *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* dan resiliensi yang tinggi maka akan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hermaen & Hussain Bhutto (2021) yang menghasilkan bahwa *gratitude* dan resiliensi berpengaruh dalam meningkatnya *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *gratitude* dan resiliensi yang tinggi dapat mempengaruhi cara pandangya terhadap kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang didapat. Berdasarkan hasil kategori, terdapat 172 guru honorer yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Tingginya tingkat *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh *gratitude* dan resiliensi. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Kurnianita (2018) yang dimana *gratitude* dan resiliensi ikut berkontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *gratitude* dan resiliensi yang tinggi akan rendah kemungkinan mengalami permasalahan *subjective well-being*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

Bab V memaparkan kesimpulan yang dibuat berdasarkan rumusan masalah penelitian yang disampaikan dan temuan dalam hasil penelitian yang telah dibahas. Selain itu juga akan disampaikan sejumlah saran yang berkenaan dengan penelitian tentang pengaruh *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being*.

A. Kesimpulan

Gratitude dan resiliensi mempunyai kontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being*. Guru honorer yang memiliki tingkat *gratitude* dan resiliensi yang tinggi maka akan dapat meningkatkan *subjective well-being*. *Gratitude* berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* yang dimiliki individu. Semakin tinggi *gratitude* semakin tinggi *subjective well-being*-nya. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *gratitude* yang rendah dan *subjective well-being* rendah. Resiliensi juga berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* yang dimiliki individu. Semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi yang sedang dan *subjective well-being* sedang.

Subjek pada penelitian ini mayoritas perempuan dan memiliki *subjective well-being* yang sedang. *Subjective well-being* dipengaruhi oleh *gratitude* dan resiliensi. *Gratitude* yang dimiliki Guru honorer mayoritas berada pada tingkat sedang. Sebagian besar subjek pada penelitian ini juga memiliki tingkat resiliensi sedang. Maka dapat diartikan bahwa *subjective well-being*, *gratitude*, dan resiliensi mayoritas subjek berada pada kategori yang sedang.

B. Saran

Bagi Guru honorer diharapkan mampu menyadari pentingnya dan dapat meningkatkan rasa *gratitude* dengan cara meluangkan waktu untuk mengevaluasi diri, berdoa, dan bersyukur atas apa yang telah ia dapatkan. Selain dapat meningkatkan *subjective well-being*, *gratitude* juga membantu menurunkan stres serta depresi. diharapkan dapat meningkatkan *gratitude* sehingga dapat bersyukur atas kesalahan yang dilakukan, baik diri sendiri, orang lain, maupun situasi tertentu. Upaya ini dapat dilakukan dengan cara mampu mengontrol emosi, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Kesejahteraan guru honorer juga di pengaruhi oleh tinggi dan rendahnya tingkat resiliensi yang dimiliki, dimana ada beberapa faktor dari resiliensi yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh profesi sebagai guru honorer, seperti bangkit dari keterpurukan, bertahan disituasi yang sulit, dan mampu beradaptasi dengan gaji yang tidak sedapan dengan yang dikerjakan. Diharapkan kepada guru honorer untuk mempertahankan dan meningkatkan resiliensi agar mampu beradaptasi, bertahan, dan mampu mengatasi berbagai permasalahan agar dapat tumbuh secara positif meski dalam kondisi sulit.

Ketebatasan penelitian ini yaitu hanya melihat pengaruh antara variabel *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* saja. Selain itu, penelitian ini menggunakan kuantitatif sehingga tidak bisa menggambarkan lebih detail bagaimana *subjective well-being* pada guru honorer dan upaya yang dilakukan dalam meningkatkan *subjective well-being*. Variabel *subjective well-being* masih belum banyak digunakan untuk penelitian terutama di Indonesia, sehingga diharapkan bisa menjadi ide gagasan dalam penelitian berikutnya untuk menggali lebih dalam mengenai *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 161–167.
- Anggrainy, D., Fitriana, E., Iskandarsyah, A., & Siregar, J. (2019). *Comparison of resilience and subjective well-being to fathers and mothers who have postlingual deafness children*. 7(3), 81–88.
- Azmi, F., & Setyadi, D. I. (2019). Perancangan Motion Graphic Sebagai Upaya Pengenalan Profesi Bidang Teknologi Maritim FTK ITS Untuk Siswa SMA. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 7(2), 223–228.
<https://doi.org/10.12962/j23373520.v7i2.37022>
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness Dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang. *Psikoborneo*, 5(3), 529–540.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijssen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Miraz, M. H. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Computers and Industrial Engineering*, 2(January), 6. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf><http://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html><https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022><https://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper><https://tore.tuhh.de/hand>
- Barelli, L., Bidini, G., Cinti, G., Zhang, H. H., Wang, L., Van, J., Mar, F., Desideri, U., Khalil, A., Tauler, C. M., Pantou, S., Nr, S., Ouyang, L., Ma, M., Huang, M. S., Duan, R., Wang, H., Sun, L., Zhu, M., ... Intl, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PEKERJA PROYEK BANGUNAN. *Energies*, 6(1), 1–8.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110><https://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001><https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Beatriz, V., Larrañaga, E., Yubero, S., & Alfaro, A. (2020). *Relations among Poly-Bullying Victimization , Subjective Well-Being and Resilience in a Sample of Late Adolescents*.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Dani, T. A. R., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dan Work Life Balance Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1).
- Darmawanti, I., & Gaol, T. (2022). Hubungan Antara Gratitude dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi UNESA di Masa Pandemi Covid-19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 09(01), 180–194.
- Daryanti, E. T., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2020). Forgivingness and Subjective Well-Being of the Female Prisoners. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(134), 79–85.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). *Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik*. 1(1), 33–47.
- Diah. (2022). HUBUNGAN RESILIENSI DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SINGLE MOTHER DI KECAMATAN RAMBAH SAMO, KABUPATEN ROKAN HULU. 2005–2003, 8.5.2017, 7877.
- Diener, E. (1985). The satisfaction with life scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(1), 18–31.
<https://doi.org/10.1177/0748175611422898>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*.
- Eldeleklioglu, J., & Yildiz, M. (2020). Expressing Emotions, Resilience and Subjective Well-Being: An Investigation with Structural Equation Modeling. *International Education Studies*, 13(6), 48.
<https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>
- Fadila, P., Aquarisnawati, P., & RahmaSyanti, W. (2019). *Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Penderita Leukimia CML*. 16(2).
- Fauziah, S. M. & N. (n.d.). HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PENGURUS PENERIMA PROGRAM KELUARGA HARAPAN (PKH) DI DESA BULAKWARU , TARUB TEGAL Siti Mutmainah , Nailul Fauziah Abstrak PENDAHULUAN A . Latar Belakang Masalah Indonesia merupakan negara berkem. 000.
- Febe, E., Suwandi, Y., & Setianingrum, M. E. (2020). SUBJECTIVE WELL BEING DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL IBU DI KOTA MAGELANG SUBJECTIVE WELL BEING OBSERVED FROM SELF ESTEEM IN ADOLESCENTS WHO

HAVE SINGLE MOTHERS IN MAGELANG. 3(2), 58–65.

- Fitriasri, A., & Hadjam, M. N. R. (2019). Subjective Well-Being Ditinjau Dari Forgiveness Dan Proactive Coping Pada Ibu Tunggal Karena Perceraian Yang Bekerja Sebagai PNS. *Jurnal Spirits*, 9(1), 24.
<https://doi.org/10.30738/spirits.v9i1.6341>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1378–1386.
<https://doi.org/10.1177/1359105316677295>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanifah, P. N., Suprihatin, T., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Kebersyukuran dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru Tidak Tetap SMA / SMK di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. *Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 147–156.
- Haq, M. S., & Diponegoro, A. M. (2021). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Subjective Well-Being Pada Perawat Wanita Dan Bidan Di Rsu Sis Al-Djufrie Palu*. 14(02), 148–152.
- Hartati, L., & Mustika, M. D. (2021). *The Relationship Between Career Resilience and Subjective Well-Being : The Mediation Effect of Work Stress and Career Success*. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i2.112416>
- Ilmalana, N. (2021). *HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA IBU RUMAH TANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19*. 3(March), 6.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.
<https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26–30.
<http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
- Karimah, A. (2015). *Hubungan antara penyesuaian diri dan harga diri dengan subjective well being*.
- Kirmani, M. N. (2015). Gratitude , Forgiveness and Subjective- well-being among college going students. *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences*, 2(2), 1–10.

- Kirmani, M. N., Sharma, P., & Anas, M. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS) A Peer-Reviewed Bi-Monthly Bi-Lingual Research Journal*, 2(1), 262–270.
<http://oaji.net/articles/2015/1115-1438581068.pdf>
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2020). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Kerendahhatian dan Pemaafan pada Mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Kusumawati, I. N. (2016). *Pengaruh gratitude terhadap hubungan antara materialisme dan life satisfaction skripsi*.
- Listiyandini, R. A., & Listiyandini, R. A. (2018). *The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions*. 7(3), 197–208.
- Lopes, A., Maria, M., Mattar, Â., Regina, C., Nascimento, R., & Maria, L. (2021). Children ' s Subjective Well - Being , Peer Relationships and Resilience : An Integrative Literature Review. *Child Indicators Research*, 1723–1742.
<https://doi.org/10.1007/s12187-021-09843-y>
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 6(2), 205–213. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- Maharani, A. P., & Panjaitan, R. U. (2019). *THE RESILIENCE AND ITS RELATIONSHIP WITH STRESS LEVELS OF PARENTS WHO HAVE CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER*. 2(1).
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). *Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran*. 1(5), 819–826.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114.
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Maidiarko, I. (2020). *PENGARUH FORGIVENESS , MODAL PSIKOLOGIS DAN GRATITUDE TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING PADA*.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). *Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran*. 5(2), 178–186. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Mansir, F. (2020). Kesejahteraan Dan Kualitas Guru Sebagai Ujung Tombak Pendidikan Nasional Era Digital. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD)*

- UNARS, 8(2), 293. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v8i2.829>
- Mawaddah, N. A., & Amir, Y. (2020). Pengaruh Syukur Dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset Dan Luarnya Sebagai Budaya Akademik Di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0*, 000, 207–217.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. June 2014. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). Individual Differences in Gratitude 1 The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik (ke 2)*. Zifatama Jawa.
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Nurillah, F. N., Murti, H. W., Syabilah, N. K., & Rohmah, N. A. (2019). Menghitung Berkah Gratitude & Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. *Cluster Tema: Personality & Character*, 48–57.
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/download/240/168%0D%0A%0D%0Ahttps://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240%0D%0D%0A>
- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan Antara Forgiveness Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 197–206.
- Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2019). Influence of gratitude and materialism on two different conceptualizations of subjective well-being. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1–9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.igmt>
- PURBO, D. (2022). HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK AKIBAT PANDEMI COVID-19. 2005–2003, 8.5.2017, 7877.

- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). *Pengaruh Resiliensi dan Status Rantau Terhadap College Student Subjective Well-Being pada Mahasiswa The Effect of Resilience and Overseas Status on College Student*. 18(27), 317–329.
- Rahmi, N. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT GRATITUDE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MALANG*. 3(March), 6.
- Rakhmadiani, D., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (n.d.). *Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19*. 478–483.
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Subjective Well Being pada Tunarungu Dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 243–255. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882>
- Safithri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective WellBeing pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
- Segerstrom, S. C., & Charles S. Carver, and M. F. S. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 1–480. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9>
- Sekar Aulia Winesa, A. Y. S. (2020). Resiliensi sebagai Prediktor Teacher Well-Being. *Mind Set*, 11(2).
- Seligman, M, E, P. (2008). *The Optimistic Child*. PT. Mizan Pustaka.
- Septi, R., Nabilla, A., Prahara, S. A., Dyah, A., & Srtyaningtyas, A. (n.d.). *gratitude , subjective well-being, i bu , COVID-19. 000*.
- Shabrina, F. N., Putu, N., Puspitaningrum, P., Elizabeth, G., & Sigumonrong, R. (2021). *Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia Distress Mediates the Relationship between Resilience and Well-Being among Indonesian Adults*. 26, 319–334. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen’s subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4859>
- Simatupang, N. (2018). Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 03(1), 1–31.
- Sudrawati, T. M., & Qodariah, S. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Well-Being pada Guru SLB C di Kota Bandung. *Prosiding Psikolog*, Vol 5, No, 593–598. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/>
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Sukmadinata, N. . (2013). Metode Penelitian Pendidikan. In *PT. Remaja Roasadakarya*.
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prososial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196–208. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03>
- Widhigdo, J. C. (2018). Jessica Christina Widhigdo, Erlyn Erawan : Gambaran subjective well-being pada wanita... Hal. 45-56. *Jurnal Experentina*, 6, 45–56.
- Wulan, W. (2020). *PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK RETARDASI MENTAL SKRIPSI*.
- Yoyo Sudaryo, S. E., MM, M., Efi, N. A. S., Yosep, M. A., SE, M., Nurdiansyah, B., & ST, I. N. (2020). *Digital Marketing dan Fintech di Indonesia*. Penerbit Andi.
- Zamrodah, Y. (2016). *Jurnal kesehatan*. 15(2), 1–23.
- Rini, O. K. (2015). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, Forgiveness and Subjective Well-Being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w>
- Ru, S., Diponegoro, A. M., Cahyo, H., & Kistoro, A. (2020). *Religiosity , Forgiveness , and Subjective Well-Being Among Adolescents in Religiosity , Forgiveness , and Subjective Well-Being Among Adolescents in Yogyakarta*. 29(August), 2918–2926.
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well- Being pada Mahasiswa*. *April*, 406–412.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (6th ed.). In *Jakarta: Erlangga*.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topcuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2015). Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Sholahuddien, M. (2019). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Pemaafan Pada Remaja Korban Bullying Verbal Di Sma "X."*
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*.

- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). *Development of Subjective Well-Being in Adolescence*.
- Strelan P, & Covic, T. (2006). A Reviewer of Forgiveness Probes Models and A Coping Framework to Guide Future Research. *Jurnal of Social an Clinical Psychology*, 23(10), 1059–1085.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. CV. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. . (2013). Metode Penelitian Pendidikan. In *PT. Remaja Roasadakarya*.
<https://regional.kompas.com/read/2020/11/22/17121371/seorang-remaja-putri-di-gunungkidul-bunuh-diri-penyebabnya-terungkap-dari?page=all>
- Supriyadi, T., Rahman, Z. A., & Perdini, T. A. (2021). *Variabel Forgiveness Ditinjau Dari Religiusitas Pada Remaja*. 21(1), 31–44.
- Syam, Y. H. (2009). *Sabar dan syukur bikin hidup lebih bahagia*. Mutiara Media.
- Tanjung, C. A. (2017). Diduga Korban Bully di Sekolah, Siswi SMA di Riau Bunuh Diri. *DetikNews*. <https://news.detik.com/berita/d-3581066/diduga-korban-bully-di-sekolah-siswi-sma-di-riau-bunuh-diri>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S., & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01409>
- Utami, M. S., Praptomojati, A., Wulan, D. L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 59–72. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.2006>
- Wibisono, M., & Wahyuningsih, H. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*.
- Wibowo, E. A. (2020). Belajar Online, KPAI: Banyak Siswa Stres hingga Putus Sekolah. *Tempo.Co*. <https://nasional.tempo.co/read/1368389/belajar-online-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah>
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196–208.

<https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03>

Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2020). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *Journal of Positive Psychology, 00*(00), 1–9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>

Yárnöz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2016). Looking at the Bright Side: Forgiveness and Subjective Well-Being in Divorced Spanish Parents. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 1905–1919. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9677->

