

**HUBUNGAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS GURU HONORER DI MTsN 2 BANDAR LAMPUNG**

IinYulianti

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

e-mail:

iinyulianti@radenintan.ac.id

Abstract

Human life will never be separated from the condition of psychological well-being. Every human being strives to create a prosperous life, both in physical, social, and mental conditions so that the quality of his life increases. One of the factors that affect psychological well-being is gratitude. This study aims to determine the relationship between gratitude and psychological well-being of honorary teachers at MTs Negeri 2 Bandar Lampung. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between gratitude and psychological well-being in honorary teachers at MTs Negeri 2 Bandar Lampung. The population in this study were honorary teachers with a total sample of 18 people using a saturated sampling technique where the entire population was used as the research sample. The data collection technique used a gratitude scale of 18 items ($\alpha = 0.916$) and a psychological well-being scale of 18 items ($\alpha = 0.952$). The data analysis used is Pearson's product moment correlation. The results showed that the two variables had a significant relationship. $r_{xy} = 0.789$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), this indicates that there is a significant positive relationship between gratitude and psychological well-being of honorary teachers at MTs Negeri 2 Bandar Lampung so that the hypothesis is accepted. The higher the gratitude, the higher the resulting psychological well-being. The gratitude variable gives an effective contribution of 39.5%.

Keywords: Gratitude, Psychological Wellbeing, Honorary Teacher.

Abstrak

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan mental agar kualitas hidupnya meningkat. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya rasa syukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer di MTsNegeri2BandarLampung. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer di MTsNegeri2BandarLampung. Populasi pada penelitian ini ialah guru honorer dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sample penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan skala rasa syukur sebanyak 18 aitem ($\alpha = 0,916$) dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 18 aitem ($\alpha = 0,952$). Analisis data yang digunakan adalah korelasi product momen pearson. Hasil temuan penelitian menunjukkan dari dua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. $r_{xy} = 0,789$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menandakan bahwa adanya hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsNegeri2BandarLampung sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dihasilkan. Variabel rasa syukur memberikan Sumbangan efektif sebesar 39,5%.

Kata Kunci: Rasa Syukur, Kesejahteraan Psikologis, Guru Honorer.

PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Redaksi sinar Grafika, 2006). Dalam Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen yang terdapat dalam Bab I Pasal 1 dinyatakan bahwa : Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah (Departemen Pendidikan Nasional, 2006).

Sebagai salah satu komponen dalam proses pembelajaran, guru memiliki posisi yang sangat menentukan keberhasilan pembelajaran dalam merancang, mengelola, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran (Syafudin Nurdin, 2005). Di tangan para gurulah terletak kemungkinan berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan belajar mengajar di

sekolah, serta di tangan mereka pulalah bergantungnya masa depan karir peserta didik yang menjadi tumpuan para orang tua.

Guru menempati posisi terhormat di masyarakat. Masyarakat percaya bahwa guru dapat mendidik anaknya menjadi manusia yang berakhlak dan memiliki kecerdasan. Dipundaknya, guru memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar untuk mencerdaskan anak bangsa. Melihat tugas dan tanggung jawab guru yang begitu besar sepatutnya guru mendapatkan gaji dan kesejahteraan yang sepadan dengan tugas dan tanggung jawabnya tersebut. Di Indonesia ada dua macam jenis guru, yaitu yang sudah diangkat menjadi guru ASN dan yang masih guru honorer. Guru yang bersatus ASN sudah terjamin kesejahteraan dan finansialnya, seperti memiliki gaji tetap bulanan, tunjangan setifikasi, tunjangan untuk anak istri, mendapatkan uang makan dan tunjangan lainnya. Oleh karena itu menjadi guru dengan status ASN sangat diminati dan sangat diinginkan oleh banyak orang. Sedangkan guru honorer dikarenakan statusnya belum tetap sangat berbanding terbalik dengan guru yang berstatus ASN.

Guru honorer hanya digaji sesuai dengan jam mengajar dan hanya menerima maksimal 35% dari dana BOS yang diterima sekolah, sehingga menimbulkan banyak masalah. Ditambah lagi dengan kondisi sulit saat ini akibat terdampak pandemi covid-19 membuat pengeluaran semakin banyak dan pemasukan tidak bertambah. Minimnya gaji guru honorer menyebabkan konsentrasi guru honorer terbagi dalam beberapa aspek. Di satu sisi, guru honorer harus meningkatkan kemampuan akademik pembelajaran melalui pemutakhiran dan inovasi media, metode pembelajaran dan kemampuannya sendiri secara terus menerus. Di sisi lain, guru honorer juga perlu melakukan usaha atau kegiatan lain untuk menambah pendapatan atau penghasilan, seperti menjadi guru privat, berkebun atau bertani, berjualan baik secara online maupun offline, dan lain sebagainya

Pemenuhan kebutuhan guru baik secara materil dan psikologis merupakan hal yang sangat penting, Menurut salah satu penelitian mengatakan bahwa gaji atau uang sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap komitmen guru honorer pada SMA Swasta Joshua Medan. (Fitri Ariani, 2009). Bagi

masyarakat umum uang atau gaji merupakan kebutuhan yang sangat penting. Pemenuhan kebutuhan tersebut merupakan salah satu kadar penentu kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang. Semakin terpenuhinya kebutuhan akan mendatangkan perasaan sejahtera secara psikologis. Perasaan sejahtera secara psikologis atau *psychological well-being* terdapat dari kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Headey dan Wooden, 2004). Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik tentunya akan memiliki kualitas hidup yang baik pula dalam dirinya.

Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* adalah sebuah istilah yang dapat digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu sesuai dengan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan seorang guru disekolah menjadi sebuah unsur penting dalam melihat seberapa tinggi *psychological well-being* guru tersebut. Lebih lanjut Ryff (2008) mengatakan seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang tinggi tidak hanya sekedar bebas dari indikato

rkesehatanmentalnegatif, tetapi lebih pada kemampuan untuk dapat merealisasikanpotensi yang terdapat dalam diri seseorang secara optimal. Menurut Ryff Seseorang yang dikatakan memiliki *psychological well-being* apabila iamampumenerima keadaan dirinya baik masa sekarang maupun kehidupannya dimasa lalu,mampumenjalinhubunganpositifdeng anoranglain,memilikikemandirian,mampu menguasailingkungan kehidupannya, memiliki tujuan hidup, dan berupayamenjadi seseorang yang terus berkembang.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya ; usia, jeniskelamin,tingkatpendidikanpekerjaan,kebudayaan,kepribadian,kesehatandanfungsisifisiksertareligiusitas.(Ryff, 1995). Sedangkan pendapat (Argyle, 2001). *Psychologicalwell-being*dipengaruhiolehbeberapafaktordiantaranya:kepribadian,maknadantujuanhidup, Agama/kepercayaan(religiusitas). Kemudian pendapat Wood, dkk (2009) mengatakan banyakfaktoryangmempengaruhikesejahteraanpsikologiseseorang,diantaranyaadalah

hdukungansosial,religiusitas, statussosial ekonomi dan rasasyukur.

Berdasarkan beberapa faktor yang diungkapkan diatas, diduga rasa syukur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Perilaku syukur merupakan salah satu perilaku religius. Rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positifterhadapperistiwayangterjadidalamhidup.istilah syukur ialah memberikan pujian kepada Allah dengan cara taat kepada-Nya, tunduk dan berserah diri hanya kepada Allah Swt serta beramar ma'ruf nahi munkar. Dalam Islam perilaku syukur merupakan sifat luhur dan sangat dianjurkan bagi umat islam untuk mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Sunarto (2002) Syukur diwujudkan dalam perbuatanmengagungkanatassegalanikmatNya,yangditunjukkanmelaluilisan,diyakini dengan hati dan diterapkan melalui perbuatannya (Sunarto, 2002). Begitu juga pendapat Al-Fauzan(2005)menyebutkanbahwarasasyukuradalahberterimakasihkepadaAllahSWTatas segalanikmatyangtelahdianugerahkan,baik

dengan hati, lisan maupun perbuatan. Dalam sebuah penelitian (McCullough, dkk 2003)

menemukan bahwa orang yang bersyukur memiliki kecenderungan spiritualitas. Hal tersebut menjadikan orang yang bersyukur mengat ribusisetiapperistiwa positif sebagai intervensi Tuhan. Sesuai dengan hasil penelitian (McCullough, dkk, 2003) yang menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengangaphidup merupakan sebuah hadiah dan menyebabkan ia lebih jarang melakukan sesuatu demi sebuah imbalan, tidak mudah iri dengan keberhasilan orang lain. Selain itu mereka cenderung tidak materialistik dan menunjukkan lebih banyak sikap prososial di mana ia akan cenderung menunjukkan empati dan lebih mudah merasa bahagia karena perasaan sanggup untuk berbagi dengan orang lain akan memberikan perasaan bahwa ia masih bermanfaat dan dibutuhkan.

Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Ketika seseorang mampu menerima dan menilai semua yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik yang diberikan Allah kepadanya, maka senantiasa seseorang itu dapat dikatakan bersyukur. Sikap bersyukur ini membuat seseorang selalu ingat untuk

berterimakasih dan relatif mendorong seseorang untuk berderma, membagi kenikmatan sebagai wujud rasa syukurnya secara perbuatan. Selain dengan perbuatan sikap syukur ini juga dapat diungkapkan dengan kata-kata syukur yang ditunjukkan pada orang lain dengan kata “terima kasih” serta ucapan kalimat “Alhamdulillah” sebagai wujud syukur kepada Allah. Menurut Park

Peters dan Seligman (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima. Seseorang bersyukur karena menyadari telah menerima begitu banyak nikmat yang telah diberikan oleh Allah, nikmat-nikmat tersebut diantaranya berupa nikmat kesehatan baik secara jasmani maupun rohani, diberikan rezeki, nikmat memiliki tetangga dan lingkungan yang baik dan lain sebagainya. Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, dan penuh perhatian tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk bersyukur kepada Allah

SWT. Pertama bersyukur dengan hati nurani, mengandung arti individu mewujudkan rasa syukurnya dengan penuh kesadaran dan kejujuran bahwa ia telah banyak menerima kebaikan dan keberkahan dari Allah SWT. Hatinya senantiasa mengingat dan memuji Allah dengan segala nikmat yang telah dia terima dan menyakini bahwa Allah lah yang mampu curahkan segala nikmat tersebut. Kedua, bersyukur dengan lisannya. Artinya individu senantiasa mengucapkan lafaz hamdalah atas segala nikmat yang diterimanya dengan penuh ketulusan. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan, diwujudkan mau membagi kebahagiaan kepada orang lain, bila ia telah mendapatkan rezeki dari Allah Swt. Ada beberapa penelitian yang telah membahas tentang syukur, salah satunya dari Cahyono (2014) menurutnya banyak manfaat positif yang akan didapat oleh individu ketika bersyukur. Ketika individu bersyukur akan disentuh pada aspek kognisi, emosi serta spiritualnya. Yaitu bagaimana individu itu berpikir, berempati dan berkeyakinan sehingga individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan (Wood, dkk, 2009) rasa syukur secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi, individu akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya. Kemudian penelitian yang dilakukan (Safaria, 2018) mengenai perilaku keimanan, kesabaran dan syukur terhadap *Subjektif wellbeing* hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara perilaku syukur dan sabar terhadap *Subjektif wellbeing*. Sedangkan perilaku keimanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap *Subjektif wellbeing*. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017), dari penelitian yang telah dilakukan hasil uji hipotesis diperoleh $r_{xy} = 0,571$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara orientasi religius intrinsik dan *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada guru

onorer Sekolah Dasar di Kecamatan Taman.
Kabupaten Pematang Siantar.

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian dengan beberapa guru honorer yang ada di MTs N 2 Bandar Lampung, terdapat beberapa guru honorer mengalami kondisi ketidakpuasan, masih merasa kurang sejahtera, masih mengeluhkan banyak hal tentang pekerjaannya, gaji yang mereka terima nominalnya rendah, ditambah lagi dengan kondisi pandemi membuat beban ekonomi semakin bertambah, dan merasa tidak adanya perhatian dari Pemerintah untuk mereka. Kondisi ketidakpuasan itu dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi serta kurangnya sikap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan apa yang telah dicapai dan dimiliki oleh seseorang. Ketidakpuasan yang disebabkan karena kurangnya rasa syukur ini membuat seseorang belum mencapai kepuasan hidup, yang merupakan salah satu aspek pembentuk kesejahteraan psikologis. Hal tersebut senada dengan pendapat (Louis & Diener, 2011) yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup

mereka, mempunyai cukup afeksi positif dan memiliki sedikit afeksi negatif.

Dalam memaknai kesejahteraan setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Kesejahteraan tidak bisa diukur dengan berapa banyak materi yang dimiliki, kekuasaan yang dimiliki serta kecantikan atau kegantengan seseorang. Jika individu bersyukur dan menerima keadaan atau kenyataan yang ada dalam diri individu sendiri, sebesar apapun persoalan atau keadaan yang dihadapi, jika individu menganggap sejahtera dengan keadaan diri sekarang ini, maka individu pasti bahagia. Namun, ketika individu berfikir sebaliknya, justru akan lebih memperparah keadaan, termasuk keadaan psikologis diri individu tersebut. Sehingga persepsi setiap individu tentang kesejahteraan memiliki makna yang berbeda. Seharusnya sikap guru honorer yang memiliki rasa syukur dan juga kesejahteraan psikologis yang baik selalu berpikiran positif dan optimis dalam menjalankan kehidupannya. Menerima apapun kondisi dirinya, menyadari bahwa bekerja dengan gaji yang pas-pasan lebih baik dari pada meminta-minta dan menjadi pengangguran. Tetap berdoa, bekerja, berusaha dan tidak lupa untuk bersyukur

karena akan mendapat jaminan tambahan nikmat oleh Allah.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari suatu objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Teknik sampling yang akan digunakan yaitu teknik sampling jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sample penelitian. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 18 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan skala kesejahteraan psikologis dengan menggunakan skala yang telah disusun oleh Ryff (1989). Skala kesejahteraan psikologis ini diadaptasi dari Murniasih F (2013) dengan 6 aspek dan *Cronbach alpha* sebesar 0,895. Serta skala rasa syukur, skala ini diadaptasi dari Al-Fauzan (2005) yang berjumlah 3 aspek dan *Cronbach alpha* sebesar 0,809. Skala yang digunakan untuk mengukur pengungkapan diri, *intimate friendship*,

dan motif diversifikasi yaitu dengan skala *likert*. Skala ini menggunakan jenis pernyataan *favorable*. Aitem *favorable* bergerak dari SS, S, TS, STS dengan urutan nilai 4, 3, 2, 1 (Azwar, 2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi Product Moment dengan bantuan *software* SPSS ver 0.20.0.0 *for windows*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode korelasi *product momen pearson* diperoleh hasil uji hipotesis $r_{xy}=0,789$ dengan signifikan 0,000 dimana $p<0,01$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat variabel bebas yang mempengaruhi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Rasa syukur secara positif mempengaruhi kesejahteraan psikologis, hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu bahwa rasa syukur secara signifikan sebesar 39,5% dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis sedangkan 60,5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Sedangkan untuk hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung sehingga hipotesis diterima.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Revi Maulania Wahyudi, dkk (2021) yang berjudul hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hasil ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Geordi (2021) yang berjudul Hubungan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada remaja yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 2 Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya juga yang dilakukan oleh Wina Anjani (2020) bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini dikarenakan rasa syukur merupakan salah satu faktor

penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan rasa syukur mahasiswa mampu menciptakan pandangan yang positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya .

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa Kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung berada dalam kategori sedang 66,66%. Dalam hal ini berarti kesejahteraan psikologis pada guru honorer dalam kondisi bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, guru honorer mampu menerima diri sendiri, memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain (Ryff,1989).

Banyaknya tuntutan dalam menjalani pekerjaan sebagai guru honorer memberikan dampak negatif dan positif. Tetapi dengan adanya rasa syukur yang dirasakan, guru honorer mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Rasa syukur menyebabkan individu memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan serta keinginan untuk meningkatkan dan mempertahankannya. Lambert dkk (2009) menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi sifat materialistis individu. Dengan kebersyukuran yang dimiliki oleh guru

tidak akan bergantung dengan reward finansial. Insentif atau reward finansial bukan merupakan faktor utama, guru yang memiliki rasa syukur akan dengan senang hati menerima semua tanggung jawab yang diembankan kepadanya. Apresiasi yang baik dari orang lain menjadikan guru bisa bersikap secara mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Guru memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungannya sesuai dengan yang diinginkan bahkan bisa menciptakan peluang untuk mengembangkan diri sehingga bisa menjadi tenaga pendidik yang professional.

Dinamika psikologis tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung ini tidak berdiri sendiri namun didukung oleh rasa kebersyukuran yang dimiliki oleh guru. Rasa syukur pada pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung berada dalam kategori sedang 55,55%. Hal ini dikarenakan, Individu yang senantiasa bersyukur menjadikan dirinya merasa bahagia, optimis, dan merasakan kepuasan hidup (Froh, dkk.,2009).

Hasil Penelitian ini, didapat nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,789$ dengan sumbangan efektif 39,5% yang di

pengaruhi oleh variabel bebas yaitu rasa syukur dan 60,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Debbi (2018) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif 15,4%. Faktor yang kedua yaitu harga diri, diperkuat oleh penelitian Rizqita (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja.

Faktor terakhir dari kesejahteraan psikologis yaitu religiusitas. Penelitian yang dilakukan oleh Pangestika (2019) yang berjudul hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan, bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan dengan sumbangan efektif sebesar 15,6%. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung tidak hanya dipengaruhi oleh rasa syukur namun dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, antara lain dukungan sosial, harga diri, dan religiusitas.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung begitupun sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi $r_{xy} = 0,789$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Rasa syukur memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 39,5% dan 60,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini

1. Bagi guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung lebih meningkatkan rasa syukur dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga hidup yang dijalani akan terasa lebih indah dan menjadi lebih baik agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

2. Bagi Institusi agar dapat memfasilitasi guru honorer, dengan cara lebih mendekatkan guru honorer kebidang keagamaan seperti ceramah, seminar atau pelatihan tentang rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali terkait kesejahteraan psikologis maka hendaknya peneliti menggali faktor lainnya seperti dukungan sosial, harga diri, dan religiusitas atau yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ibn, (1998). *Mawsu'ah Nadrah al-Na'im fi Makarim Akhlak al-Rasul al-Karim*. Cetakan kesembilan, Penerbit : Darul Wasilah
- Abidin, Ahmad Zainal. (2014). *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakkur untuk Percepatan Rezeki*. Penerbit : Safirah.
- Anjani, Wina. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *Part-Time*. *Skripsi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung*.

- Ariani Fitri, (2009).Pengaruh Gaji terhadap Komitmen Guru Honor Pada Sekolah Menengah Atas(SMA)Swasta Josua Medan,*Skripsi*, Fakultas Ekonomi Universits Sumatera Utara.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2016).*Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Argyle,M.(2001).*PsychologyOfHappines*.NewYork:Routledge.
- Al-Fairuz Abadi, Majd ad-Din Muhammad Ibn Ya'kub. *Kamus Bahasa Arab Al-Muhith*. Bairut : Dar al Kutub al-Ilmiyah
- Al Fauzan, S. A. (2005). *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya*. Bandung:Marja.
- Al-Munajjid,MS. (2006).*Silsilah Amalan Hati*.Bandung : Marja.
- Aisyah Asti, Chisol Rohmatun, (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- Azhar Muhammad (2014). *Dahsyatnya energy syukur, istighfar, muhasabah*. Solo : Alkamil
- Azwar. S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar. S. (2017). *Metode Penelitian*,Yogyakarta:PustakaPelajarOffset
- Azwar. S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- C. D. Ryff & C. L. M. Keyes, (1995) The Structure of Psychology well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan *Gratitude* (Bersyukur) Untuk Penurunan StressKerja Karyawan. *JurnalIlmiah Mahasiswa*, Vol. 3, No. 1. UniversitasSurabaya.
- Dinsi, Valentino dan Ardipandanto, Aryojati. (2011). *Aktifkan Rasa Syukur*.Jakarta:Gramedia.
- Djamarah Bahri Saiful, (2010) *Guru dan Anak Didik Dalam InteraksiEdukatif (Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*, Jakarta : Rineka Cipta
- Departemen Pendidikan Nasional, (2006) Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2003 , *tentang Guru dan Dosen*, Bandung : Citra Umbara
- D. Bartram & I. Boniwell, (2007) . *The Science of Happiness : AchievingSustained Psychological Well-Being, Positive Psychology*
- Effendy, Yudy. (2012). *Sabar dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Super Sukses*. Jakarta : Agro Media Pustaka.
- Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2003). *Couting Blessings Versus*

- Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life. Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol. 84, No. 2.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2008). Gratitude and the science of positive psychology. Dalam C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (h. 459- 471). New York: Oxford University Press.
- F. Stren. Lakoy, (2009). *Psychological Well-Being Perempuan Bekerja dan Belum Menikah*, *Jurnal Psikologi*
- Geordi, Putu Aditya Prasadha. (2021). Hubungan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengikuti pembelajaran daring. *Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*.
- Hasyim, Yusuf. (2019) *Buku Siswa Akidah Akhlak kelas VIII MTs*, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Headey, B. & Wooden, M. (2004). The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and III-Being. *Economic Record*, 80,1,24-33.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibn Qoyyim al-Jauziyyah, (2001). *Madaarij as-Saalikiin*. Kahera : Muassasah Al- Mukhtar, Kairo : Darul Hadits.
- Jayafa, Debbi Redifta. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat. *Skripsi*, Fakultas Psikologi : UMM.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Latipun, (2005). *Kesehatan Mental*, UMM Press: Malang
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., & Dean, L.R. (2009). *More gratitude, less materialism : The mediating role of life satisfaction. Journal of Positive Psychology*.
- Murniasih. F (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mustafa, Rakhmawati, Dewi (2017). Hubungan orientasi religious intrinsic terhadap kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being) pada guru honorer sekolah dasar Kecamatan Taman Kabupaten Pematang. *Skripsi*.
- Nurdin, Syafruddin, (2005) *Guru Profesional dan Implementasi Kurikulum*, Jakarta: Quantum Teacing

- Nuryanto, (2013). *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*. Surabaya : Quantum Media
- Pengestika, Metty widya. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang tinggal di Panti Asuhan. *Skripsi* Fakultas Psikologi UMS.
- Rahayu Ike Ida dan Setiawati Agus Farida, (2019). Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Skripsi*
- Rahmawati Meiga Bela, (2022). Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru SLB di Kabupaten Tulungagung. *Skripsi*, UIN Tulungagung
- Ramadhana, Rachmat Al-Banjari. (2014). *Ajaibnya Syukur atasi semua masalah*. Yogyakarta : Sabil
- Redaksi Sinar Grafika. (2006). Undang-Undang Guru dan Dosen UU RI No. 14 Th. 2005, Jakarta : Sinar Grafika.
- Ryff,C,D.&Singer,B.(2008).*Knowthyself andbecomewhatyouare: aeudaimonicapproachtoppsychologic alwell-being.JournalOfHappiness Studies,9, 13-39.*
- Ryff, C,D. (1995). *Psychological well-being in adult life. Current DirectionsinPsychological.Science, 57 (6), 99-104.*
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything Or Is It? Eksprolation On The Meaning Of Psychological Well Being. Journal Of Personality and Social Psychology, Vol.57*
- N0.6. *University Of Wisconsin. Madison*
- Safaria, Triantoro, (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective wellbeing remaja. *Jurnal HUMANITAS*
- Santoso Rizqita. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. Character : *Jurnal Penelitian Psikologi Prodi Psikologi FIP Unesa*
- Shihab, Quraish. (2018). *Wawasan Al-Quran*. Bandung : Mizan
- Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Pendidikan :PendekatanKuantitatif,Kualitatifdan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sunarto, A. (2002). *Terjemah hadits shahih muslim (Kitab Iman: Iman, Islam dan Ihsan*. Bandung: Penerbit Husaini
- Syarbini, Amirulloh. (2010). *Dahsyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas MuhammadSAW*.Bandung: RuangKata.
- Snyder,C.&Lopez,S.J.(2002).Handbooko fPositivePsychology.In*Handbook ofpositivepsychology*
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 149–156.

Wahyudin Maulania Revi, et.al. (2021). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Balikpapan. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Mulawarman*

Watkins, P.C. et al, (2003). Gratitude and Happiness : Development Of A Measure Of Gratitude, and Relationship With Subjective Well Being. *Journal of Social Behavior and Personality*

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). *Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 46. *United Kingdom*.